सहज योग

(हिन्दी)

सहज योग

परम पूज्य
माताजी श्री निर्मला देवी

विषय - सूची

1.	सहजयोग	04
2.	विश्व निर्मल धर्म	22
3.	सहज संस्कृति	37
4.	सहजयोगी	43
5.	सहजयोग में अगुआ	51
6.	सहजयोग और बच्चे	65

सहज योग

'सह' अर्थात 'साथ', 'ज' अर्थात 'जन्मी', 'योग' अर्थात दैवी प्रेम की सर्व-व्यापक शक्ति से जुडना है। उत्थान द्वारा उत्तम चेतना प्राप्ति का यह सूक्ष्म विषय पूर्णतया तर्क-संगत है और इसे प्रमाणित किया जा सकता है।

सर्वप्रथम जिज्ञासु होकर, वैज्ञानिक दृष्टीकोन से व्यक्ति को इस विषय तक पहुँचना चाहिए। परिकल्पना के समान, सम्मान पूर्वक इस विषय का विवेचन होना चाहिए और परीक्षण करने पर यदि सत्य पाया जाये तो निष्कपटता पूर्वक सचरित्र लोगों द्वारा यह स्वीकार किया जाना चाहिए, क्योंकि यह विषय व्यक्ति के पूर्ण हित के लिए तथा पूरे विश्व के हित लिए है।

यह ज्ञान अति प्राचीन है तथा इसका उद्‌गम भारत से ही है। नि:सन्देह हर धर्म ने पुनर्जन्म तथा जीवन वृक्ष की बात की। विज्ञान के ज्ञान का उद्‌गम जैसे पश्चिम से है, परन्तु पूर्व इसे स्वीकार करता है, इसी प्रकार सत्य के इस ज्ञान को क्यों अस्वीकार किया जाना चाहिए? मानव सभ्यता की जड़ों और विकास के इस ज्ञान को, कम से कम, गम्भीरता पूर्वक क्यों न लिया जाये? राष्ट्रों को सोचना पड़ेगा कि क्यों आधुनिक सभ्यता मानवीय मूल्यों को नष्ट कर रही हैं। हम कहाँ भटक गये हैं ? इसे जानने के लिए सावधानीपूर्वक अन्तरदर्शन आवश्यक है। उत्थान पथ पर हम कहां भटक गए हैं? यह सड़न किस प्रकार रेंग कर हमारे समाज में आ गई है। असुरक्षा तथा निराशा से हम में से अधिकतर क्यों पीड़ित हैं? विकास-शील देशों के अधिकतर लोग क्यों शारीरिक तथा मानसिक अधोगति के सम्मुख नत-मस्तक हैं? विज्ञान के पास इन प्रश्नों का कोई उत्तर नहीं, अत: आइये हम आध्यात्मिकता की शरण लें। एक प्रश्न क्यों न पूछें? ब्रह्माण्ड का संचालन करने वाली क्या कोई अन्य शक्ति है?

सभी शास्त्रों में वर्णित परमात्मा के प्रमे की एक सर्वव्यापक शक्ति है, परम चैतन्य। यह एक सूक्ष्म शक्ति है जो वे सारे जीवन्त कार्य करती है, जिन्हें मानवीय चेतना के स्तर पर अनुभव नहीं किया जा सकता। सहज योग, अर्थात एक साधक को स्वतः आत्म साक्षात्कार प्राप्त करने का जन्म सिद्ध अधिकार है। आत्म साक्षात्कार या आत्म ज्ञान सभी धर्मों तथा मानवीय विकास का लक्ष्य है। यह अन्तिम उपलब्धि है जिसे मानव ने पाना है, जिसके लिए मनुष्य के रीढ़ की हड्डी (मेरुरज्जु) पर तथा मस्तिष्क में पूरा जीवन्त यंत्र स्थापित किया है। हमारी विकास प्रक्रिया के दौरान यह तंत्र धीरे - धीरे स्थापित हो रहा है। सहानुकम्पी (मध्य नाड़ी तंत्र) तथा दोनों अनुकम्पियों (बायां तथा दायां नाड़ी तंत्र) की अभिव्यक्ति करने की अपनी शक्ति के माध्यम से यह जीवन्त यंत्र कार्य करता है। विकास प्रक्रिया में जो भी उपलब्धि हम पाते हैं चेतन मन उसे मध्य नाड़ी तंत्र द्वारा व्यक्त करता है।

कण-कण में व्याप्त हो जाने वाली इस सूक्ष्म उर्जा से हमारा सम्बन्ध जोड़ने के लिए शुध्द इच्छा शक्ति है जिसे मनुष्य की पवित्र-अस्थि में रखा गया है और जो कुण्डलिनी कहलाती है। यह कुण्डलाकार होती है। यह साढ़े तीन कुण्डलों में विद्यमान है। साढ़े तीन कुण्डलों का भी दैवी गणितीय महत्व है।

त्रिकोणाकार अस्थि 'पवित्र' सेक्रम कहलाती है। इस शब्द से पता चलता है कि प्राचीन काल में यूनानी लोगों को कुण्डलिनी की पवित्र शक्ति के विषय में ज्ञान था और इसी कारण उन्होंने इस अस्थि को पवित्र कहा। यह पवित्र अस्थि मेरुरज्जु (रीढ़ की हड्डी) के आधार में स्थित है और त्रिकोणाकार है।

कुण्डलिनी किसी विद्युत यंत्र में सम्बन्ध जोड़ने वाले तार की तरह है जो कि यंत्र का सम्बन्ध विद्युत के स्रोत से जोड़ती है। इसी प्रकार जब कुण्डलिनी की यह शक्ति जाग्रत होती है तो उसके कुछ सूत्र उत्थित होकर अन्ततः मानव को सर्वव्यापक शक्ति (परम चैतन्य) से जोड़ देते हैं।

यह सहज घटना है, एक जीवन्त क्रिया है। विकास की सारी क्रिया जीवन्त क्रिया रही है और अब समय आ गया है कि आत्म साक्षात्कार द्वारा मानव आध्यात्मिक अस्तित्व की अन्तिम अवस्था को भी पा लें। मानव की तुलना बीज से की जा सकती है, जो कि आध्यात्मिक रुप से सक्रिय नहीं है, जिसने आध्यात्मिकता में उन्नत होने की जीवन्त क्रिया भी नहीं शुरु की, परन्तु बीज को जब धरा मां में गाड़ दिया जाता है तो जल की सहायता से बीज को अंकुरित करने की शक्ति पृथ्वी मां में है। इसी प्रकार सहज योग की शक्ति से कुण्डलिनी भी सहज में जागृत की जा सकती है। जब यह कुण्डलिनी उठती है तो मानवीय-चेतना में एक जीवन्त क्रिया शुरु हो जाती है जिसका परिणाम आध्यात्मिक अस्तित्व का पोषण करता है और इसे प्रकाशित करता है। प्राचीन काल से ही इस जीवन्त क्रिया का वर्णन भारतीय धर्म ग्रन्थों में स्पष्ट रुप से किया गया है। संस्कृत भाषा में १०८ उपनिषद हैं जिन्होंने कुण्डलिनी जागृति एवं आध्यात्मिक उत्थान के विषय में वर्णन किया है। अन्य देशों के धर्म ग्रन्थों में भी इसके संकेत हैं। बाइबल में इसे जीवन वृक्ष कहा गया है और यह उद्धृत है कि 'मैं आप के सम्मुख शोलों की ज़बान सम प्रतीत होते हैं। पैन्टेकोस्ट के पावन-पुरुष (होली घोस्ट) की शीतल हव यही शक्ति है जिसे आप सहज योग में अनुभव करते हैं। सेंट थामस के सिद्धांत में सहजानुभूति को स्पष्ट शब्दों में धार्मिक जीवन का चरमोत्कर्ष कहा गया है। यह सिद्धान्त हमें अपने चक्रों की देख भाल करने को भी कहता है। रीढ़ की हड्डी तथा मस्तिष्क में स्थित छः चक्रों में से कुण्डलिनी की उत्थित होना पड़ता है। आत्म साक्षात्कार (बैप्टिज़्म) अंतिम वास्तवीकरण है क्योंकि अपने तालू-अस्थि-क्षेत्र (सहस्त्रार) से निकलती हुई परम् चैतन्य (होली-घोस्ट) की शीतल लहरियों का अनुभव मनुष्य करता हैं।

पहला चक्र मूलाधार चक्र कहलाता है। इसकी चार पंखुड़िया (उप-चक्र)

हैं। त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे स्थित यह चक्र शारीरिक स्तर पर श्रोणि चक्र (पैल्विक प्लैक्सस), जो कि हमारी यौन-गतिविधी सहित, मलोत्सर्जन की देख भाल करता है, की अभिव्यक्ति के लिए उत्तरदायी है। कुण्डलिनी जब उत्थित होती है तो यह चक्र उत्सर्जन कार्यों में तो निष्क्रिय हो जाता है, परन्तु कुण्डलिनी के उत्थान में सहायता के लिए क्रियाशील रहता है।

जाग्रति के समय यद्यपि कुण्डलिनी को छः केन्द्रों से ऊपर आना होता है, फिर भी पहला केन्द्र, मूलाधार, ही कुण्डलिनी के सतीत्व की पवित्रता की रक्षा करता है।

मूलाधार हमारी अबोधिता का चक्र है। हमें ज्ञान होना चाहिए की अबोधिता का कभी नाश नहीं होता। यह नश्वर नहीं है, भले ही मानवीय विक्रत-यौनाचरण के मेघ इसे आच्छादित कर लें। हर बात को काम-वासना की दृष्टि से सोचने अथवा देखने से हम कामोन्मुख हो जाते हैं, पतित हो हम यौन-बिन्दु मात्र बन जाते है और हमारा आचरण मानवीय न रह कर पशुओं से भी निकृष्ट हो जाता है। इश्कबाजी, गृह-स्वामिनियों का वैश्याओं में परिवर्तित होना, समलैगिंक कामुकता, स्त्री-समलैंगिक कामुकता, माता-पिता द्वारा बच्चों का दुरुपयोग, कौटुम्बिक व्याभिचारिक सम्बन्ध आदि इसके खराब होने का कारण हैं।

प्राकृतिक नियमों के निरंकुश त्याग के बावजूद भी मूलाधार की शक्ति, अबोधिता, बनी रहती है, चाहे यह सुषुप्तावस्था में हो या रुग्णावस्था में। कुण्डलिनी जागृति द्वारा इसे ठीक तथा सामान्य किया जा सकता है। कुण्डलिनी के उत्थान तथा चक्रों को सामान्य बनाने में अबोधिता ही शक्ति है जो वास्तव में सहायक है।

कुण्डलिनी जागृति के समय यह केन्द्र बाकी के सारे कार्य करना छोड़ देता है। इस प्रकार शारीरिक क्रियाएँ, मलोत्सर्जन के श्रोणि केन्द्र की देखभाल पूर्णतया रुक जाती हैं। इस समय साधक एक अबोध बालक सम बन जाता है।

ऊपर के चक्रों में यदि कोई बाधा हो तो उत्थान के समय, बहुत से लोगों में कुण्डलिनी का चढ़ना सर्व सामान्य दृष्टि से देखा जा सकता है। परन्तु दूसरे या तीसरे चक्रों में रुकावट की स्थिती में त्रिकोणाकार अस्थि को हृदय की भांति धड़कते हुए देखा जा सकता है।

द्वितीय चक्र स्वाधिष्ठान चक्र है। इसकी छः पंखुड़ियां हैं और शारीरिक स्तर पर यह महाधमनी चक्र के कार्य को देखता है और यही चक्र हमें रचनात्मक शक्ति, विचारशीलता तथा भविष्यवादी बनने की शक्ति प्रदान करता है। चर्बी के कोशाणुओं को मस्तिष्क के कोशाणुओं में परिवर्तित कर यह मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करता है।

तृतीय चक्र नाभि चक्र कहलाता है। नाभि के पीछे इसकी दस पंखुड़ियां हैं। यह चक्र किसी भी चीज़ को अपने अन्दर बनाये रखने की शक्ति हमें देता है। शारीरिक स्तर पर यह सूर्य-चक्र के कार्यों में सहायक है।

चौथा चक्र अनहद् चक्र कहलाता है -अर्थात हृदय चक्र। इसकी बारह पंखुड़ियां हैं और यह उरोस्थि (स्टर्नम) के पीछे मेरु-रज्जु में स्थित है। यह चक्र बारह वर्ष की अवस्था तक रोग-प्रतिकारक उत्पन्न करता है, ये रोग प्रतिकारक (एन्टीबाडीज़) पूरे शरीर में प्रसारित किये जाते हैं जिससे कि शरीर या मस्तिष्क पर किसी भी प्रकार के आक्रमण की अवस्था में मुकाबला करने के लिए यह तैयार हो सके। व्यक्ति पर किसी भी प्रकार के आक्रमण की अवस्था में हृदय अस्थि (जिसमें सूचनाओं का दूर-नियंत्रण होता है) इन रोग प्रतिकारकों को सूचित करती है।

पांचवा चक्र विशुद्धी चक्र के नाम से जाना जाता है। मनुष्य की गर्दन में इसकी रचना है तथा इसमें सोलह पंखुड़ियां होती हैं जो कान, नाक, गला, गर्दन, जिह्वा तथा दांतों आदि की देखभाल करती है। दूसरों से सम्पर्क

स्थापित करने का दायित्व भी इसी चक्र का है क्योंकि अपनी आंखें, नाक, वाणी तथा हाथों के द्वारा हम दूसरों से सम्पर्क करते हैं। शारीरिक स्तर पर यह चक्र ग्रीवा केन्द्र (सरवाइकल प्लैक्सस) के लिए कार्य करता है।

छठा चक्र आगन्य चक्र कहलाता है और इसकी केवल दो पंखुड़ियां हैं। इस केन्द्र को वहां स्थित किया गया है जहां मस्तिष्क में दोनों दृक-तंत्रिकाएं एक-दूसरे को पार करती हैं (आप्टिक चैज़मा)। यह केन्द्र पीयूष (पिटचियूइटरी) तथा शंकु रूप (पाइनिअल) ग्रन्थियों के लिए कार्य करता है, जो कि अहं तथश प्रतिअहं नामक दोनों संस्थाओं की अभिवक्ति करती हैं।

सातवां, अंतिम चक्र सर्वाधिक महत्वपूर्ण चक्र है। इसे सहस्रार चक्र कहते हैं। सहज योग के अनुसार इसके सहस्त्र दल होते हैं। वास्तव में मस्तिष्क में एक हजार नाड़ियां हैं और यदि आप मस्तिष्क को आड़े खंडों में काटें तो मस्तिष्क की यह पंखुड़ियां सम खण्ड सहस्त्र दल-कमल की रचना करती हैं। आत्म साक्षात्कार से पूर्व एक हज़ार पंखुड़ियां वाला यह केन्द्र, मस्तिष्क के तालू भाग को कमल की बन्द कली की भांति ढके रहता है। इसको ऊपर से अहं तथा प्रतिअंह के गुब्बारे सम आकारों ने ढका हुआ है। मस्तिष्क क्योंकि पूर्णतया ढका हुआ है, जब यह दोनों संस्थाएं मिलती हैं और सिर के तालू भाग में कठोर हड्डी बन जाती है तो हम अंडे की तरह बंद एक व्यक्तित्व बन जाते हैं। हमारी जागृति (पुर्नजन्म) के समय सिर के तालू माग में यह अंडे सम बन्द व्यक्त्तित्व टूटता है। यही कारण है कि ईसा पुनर्जन्म दिवस पर ईसाई लोग अंडे भेंट करते हैं।

हमारे अस्तित्व में एक ‘स्वचालित नाड़ी तंत्र’ (आटोनमोस नर्वस सिस्टम) कार्यरत है। ‘आटो’ अर्थात ‘स्वत:’, तो यह स्वत: कौन है, कौन इस स्वचालित नाड़ी-प्रणाली को चला रहा है? डाक्टर लोग इसे स्वप्रेरित-तंत्र की संज्ञा देते हैं, परन्तु यह ‘स्व’ है क्या?

यह 'स्व' आत्मा है। यह आत्मा हर मनुष्य के हृदय में निवास करती है तथा साक्षी अवस्था में है। सर्व शक्तिमान परमात्मा का यह प्रतिबिम्ब है, परमात्मा की शुद्ध इच्छा है जौ आदि माँ है, जिन्हें हम आदिशक्ति, होली घोस्ट (पवित्र आध्यात्मिकता) या एथिना कह सकते हैं। अतः कुण्डलिनी होली घोस्ट का प्रतिबिम्ब है और आत्मा सर्वशक्तिमान परमात्मा का। परमात्मा के सर्व व्यापक प्रेम की शक्ति ही आदि माँ की शक्ति है। यह शक्ति रचना, विकास तथा सारा जीवन्त कार्य करती है।

वास्तव में हमारे नाड़ी तंत्र में तीन मार्ग हैं। मध्य मार्ग को हम सुषुम्ना मार्ग कहते हैं जो कि सहानुकम्पी नाड़ी तंत्र (पैरा सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम) या स्वचलित नाड़ी तंत्र (आटोनोमस) के लिए कार्य करता है। बायां मार्ग (ईड़ा) बायें अनुकम्पी (लैफ्ट सिम्पैथैटिक) की तथा दायां मार्ग (पिंगला) दायें अनुकम्पी (राइट सिम्पैथैटिक) की देखभाल करता है। अभी तक चिकित्सा विज्ञान न तो इस तथ्य को स्वीकार कर सका है और न ही खोज सका है कि दायां और बांया अनुकम्पी नाड़ी तंत्र (लैफ्ट और राइट सिम्पैथैटिक नर्वस सिस्टम) एक दूसरे के पहलू में स्थापित दो भिन्न नाड़ी तंत्र हैं। इनके कार्य एक दूसरे के पूर्णतया विपरीत हैं।

बाईं ओर का मार्ग ईड़ा कहलाता है। यह दायीं ओर तथा मस्तिष्क के पिछले हिस्से से जुड़ा हुआ है। बायां तथा दायां, दोनों मार्ग, एक दूसरे को आज्ञा चक्र के स्तर पर पार करते हैं। बायां मार्ग हमारे बायें अनुकम्पी नाडी तंत्र (लैफ्ट सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम) की देखभाल करता है। यह मार्ग हमारे भावनात्मक तथा बीते हुए जीवन की देखभाल करता है। हमारे भूतकाल की यह रचना करता है। आज जो वर्तमान है वही कल भूत बन जाता है। अवचेतन मन इसी मार्ग द्वारा सूचना प्राप्त करता है। अवचेतन मन से परे एक अनन्त 'सामूहिक अवचेतन मन' है। सृष्टि सृजन के बाद की, भूतकाल की

हर वस्तू सुप्त अवस्था में सामूहिक अवचेतन के अन्दर विज्ञमान रहती है। विकास प्रक्रिया में जो कुछ मृत हो चुका है, वह सब सामूहिक अवचेतन में एकत्रित होकर संचित है। मृत होने के कारण जो भी कुछ विकास प्रचलन से बाहर हो गया है और जो भी कुछ अवचेतन मन से बाहर छलक रहा है, सब सामूहिक अवचेतन मन में संचित हो जाता है।

दायें मार्ग को पिंगला नाड़ी कहते हैं। यह ईड़ा नाड़ी को आज्ञा चक्र पर पार करती है। यह बायीं और मस्तिष्क के आगे के हिस्से से जुड़ी हुई है। यह मार्ग दायें अनुकम्पी नाड़ी तंत्र (दायें सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम) के लिए कार्य करता है। दायें भाग में अतिचेतन मन है जो हमारे भविष्य की रचना करता है। भविष्य के विषय में जो भी हम सोचते हैं वह दायीं ओर अभिलिखित (रिकार्ड) हो जाता है। इसका एक सामूहिक अतिचेतन भी है जिसमें अति-महत्वाकांक्षाओं, भविष्यवादी, व्यक्तित्वों, आक्रामक पशुओं तथा पौधों के कारण घटित सभी कुछ, जो कि अब मृत है, विद्यमान है।

बीच का पथ सुषुम्ना कहलात है। इसी रास्ते से ब्रह्मरंध्र को भेदने के लिए तथा सर्व व्यापक शक्ति की सूक्ष्म-उर्जा में प्रवेश करने के लिए कुण्डलिनी गुज़रती है। इस प्रकार आत्मसाक्षात्कार (बैप्टिज़्म) का वास्तवीकरण घटित होता है। सर्व प्रथम हाथों की हथेलियों में तालू भाग पर तथा अंगुलियों के छोरों पर पवित्र - आध्यात्मिकता (होली-घोस्ट) की शीतल लहरियों का अनुभव होता है। हाथ स्थिर होते हैं, कांपते नहीं, सामान्य प्रतीत होते हैं फिर भी साधक शीतल लहरियों की तरंगो का अनुभव करता है। पहली बार सर्व व्यापक शक्ति के अस्तित्व का अनुभव उसे होता है। इसे अस्वीकार करना सुगम है, पर एक वास्तविक सत्य-साधक, क्योंकि अभी तक वह उसे अनुभव नहीं करा सका, इसलिए सर्व व्यापक शक्ति को अस्वीकार कर दे तो कोई लाभ नहीं। जैसे पहले कहा जा चुका है , व्यक्ति के पास वैज्ञानिक की

तरह निष्पक्ष बुद्धि होनी चाहिए। एक महात्मा के लिए जो पूर्ण सत्य है, आवश्यक नहीं कि एक साधारण व्यक्ति के लिए भी हो। फिर भी मस्तिष्क को खुला रख कर मनुष्य अपने लिए देख सकता है और यदि ऐसा हो जाये तो अन्ध विश्वास न होकर सहज योग में व्यक्ति की श्रद्धा ज्ञान संम्पन्न होगी।

एक गम्भीर तथा निष्कपट व्यक्ति की तरह, मनुष्य को समझना चाहिए कि उत्थान की प्रतीक्षा कर रहे सभी लोगों के परिवर्तन के लिए सहज योग है। हमारी समस्याएं मानव की देन हैं। यदि मनुष्य का परिवर्तन वास्तविकता तथा सामूहिक चेतना के नये साम्राज्य में हो जायेगा, जब उन्हें आत्म ज्ञान हो जायेगा और जब अपने अन्तस में, अपने मध्य नाड़ी तंत्र पर स्वाभाविक ज्ञान के रुप में, वे दूसरों के लिए भी जागरुक हो जायेंगे तो हमारी सारी व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक समस्याओं का समाधान हो जायेगा। परन्तु इस उपलब्धि के लिए हमें नम्र होना होगा और जानना होगा कि विज्ञान हमें इस जीवन्त क्रिया की कार्यविधी को नहीं बता सकता। आत्म-साक्षात्कार के पश्चात जब मनुष्य शक्ति का अनुभव करता है तभी इसके नियमों को समझ सकता है।

सहजय योग न तो कोई फैशन (रिवाज़) है, न सम्प्रदाय और न ही कोई वैकल्पिक विधि। इसलिए सहजय योग में कोई संस्था नहीं। सहज योग में कोई सदस्यता नहीं, केवल नाम मात्र के लिए हमें एक ट्रस्ट बनाना पड़ा। इस ट्रस्ट के माध्यम से हमें कानूनी मामलों में कार्य करना पड़ता है, परन्तु इसमें भी लोगों की कोई स्थाई सूची नहीं है। यह कोई निर्जीव संस्था नहीं है, एक जीवन्त, सामूहिक संगठन है। शरीर में कोषाणु है, आत्म साक्षात्कार, के बाद इन कोषाणुओं की आत्माओं को सहज योग प्रकाशित (ज्ञानमय) कर देता है। कुण्डलिनी जागरण द्वारा साधक के अस्तित्व का वास्तविक अंकुरण आवश्यक है। 'बनना' महत्वपूर्ण है।

कुण्डलिनी जब उठती है तो व्यक्ति अपने सिर के तालू भाग में सहज ही, शीतल लहरियों के बहाव को अनुभव कर सकता है। स्वयं ही मनुष्य को इसका अनुभव करना होता है और स्वयं ही प्रमाणित करना होता है। इन शीतल लहरियों को व्यक्ति अपने चहुं ओर भी अनुभव कर सकता है। परमात्मा के प्रेम की सर्वव्यापक शक्ति द्वारा ही यह शीतल हवा प्रकट की गई है। जीवन में पहली बार मनुष्य इस सूक्ष्म दैवी-शक्ति के अनुभव का वास्तवीकरण करता है। इस शक्ति के अनुभव के बाद भी व्यक्ति को समझना चाहिए कि अभी भी कुण्डलिनी पूरी तरह स्थापित नहीं हुई। सर्व साधारण भाषा में हम कह सकते हैं कि सम्बन्ध स्थापित नहीं हुआ। इसे स्थापित करना होगा। यद्यपि बीज का अंकुरण स्वाभाविक है, पर माली को अब इस कोमल पौधे की देखभाल करनी होगी। इसी प्रकार साधक को आरम्भ में अपने आत्म साक्षात्कार को संभालना होता है। कुछ लोग अत्यंत आसानी से गहनता पा लेते हैं, पर कुछ छः सात महीने कार्य करने पर भी पूरी तरह ठीक नहीं होते। ऐसी अवस्था में आवश्यक है कि सहज योग की ज्ञान विधियों तथा इनके अभ्यास द्वारा व्यक्ति यह जान ले कि समस्या कहां पर हैं।

इस प्रकार मनुष्य गुलामी की जंजीरों से स्वतंत्र हो जाता है। इसके बाद किसी गुरु द्वारा मार्गदर्शन की आवश्यकता नहीं रह जाती। सहायता के लिए अंधेरे में न टटोलता हुआ, व्यक्ति अब अपना स्वामी, अपना गुरु बन जाता है। मनुष्य पूर्णतया स्वतंत्र हो जाता है। सहज योगी को कोई न तो भयभीत कर सकता है और न ही चालाकी से प्रभावित। सहज योग में लोग बहुत से सम्प्रदायों, धर्मों, संस्थाओं तथा विचारधाराओं से आते हैं पर सब पूर्व-बन्धन मुक्त हो जाते हैं। सहज योग मे साक्षात्कार पाने के बाद व्यक्ति को कोई भी बंधन में नहीं फंसा सकता।

यह स्वतंत्रता अति सुन्दर है। शनैः शनैः व्यक्ति पक्षी की तरह स्वयं ही उड़ना

सीख लेता है और जब तक मनुष्य इसमें पारंगत नहीं हो जाता और ईश्वरत्व के विषय में सब कुछ जान नहीं लेता वह उड़ता ही रहता है।

सहज योग में आने के बाद, दूसरे लोगों की तुलना में, व्यक्तित्व इतना निखरता है और विवेक बुद्धि इतनी तीव्र तथा श्रेष्ठ हो जाती है कि दूरदर्शन, उद्यमी, झूठे गुरु, पथभ्रष्ट करने वाली आधुनिक विधियां, कुछ भी आपके मस्तिष्क को धर्मपथ से भटका नहीं सकता।

सहज योगी जब तक स्वयं किसी प्रलोभन, भय अथवा छल योजना में फंस न जाये उसे कोई पथ-भ्रष्ट नहीं कर सकता।

एक सहज योगी अपनी तथा अन्य सहज योगियों की स्वतंत्रता का आनन्द लेता है। अपनी शक्तियों से वह परिचित है तथा स्वयं का उसे ज्ञान है। एक स्वतंत्र, शक्तिशाली संत बनकर वह देवतुल्य जीवन व्यतीत करता है।

इस घटना (साक्षात्कार) के प्रारम्भ से ही व्यक्ति चक्रों की समस्याओं को अपनी अंगुलियों के छोरों पर महसूस करने लगता है। अंगुलियों के सिर बायें तथा दायें अनुकम्पियों (सिम्पथेटिक) के छोरे होते है। सूक्ष्म केन्द्रों को प्रतिबिम्बित करते हुए यह ज्योतिर्मय हो उठते हैं।

इन विधियों के प्रयोग से बहुत लोग रक्त कैंसर आदि भयानक तथा असाध्य रोगों से मुक्त हो गये हैं। असाध्य रोगों का सहज योग से इलाज करने के लिए अब तक दिल्ली विश्वविद्यालय से दो डाक्टर एम. डी. की उपाधि पा चुके हैं तथा एक अन्य चिकित्सिका सहज योग पर अपना शोध ग्रंथ पूर्ण कर रही है। सहज योग के अभ्यास द्वारा रोग मुक्त होनेवाले सभी लोगों के विषय में लंदन में सात, ऑस्ट्रेलिया में तीन तथा तैवान में एक डाक्टर पूरा विवरण लिखने का प्रयत्न कर रहे हैं। सहज योग केवल शारीरिक समस्याओं का ही नहीं, मानसिक तथा आध्यात्मिक समस्याओं का भी समाधान करता है। सहज

योग से बहुत से मानसिक रोगी ठीक हो गये हैं। सहज योग में सुविज्ञता (निपुणता) प्राप्त कुछ डाक्टर अब मनोरोग अस्पतालों में कार्यभारी (इंचार्ज) हैं। हमारे दो मनचिकित्सक बहुत ही उच्च पदों पर नियुक्त हैं। एक तो लंदन के सात अस्पतालों के कार्यभारी हैं, और एक रियाद में मनोविज्ञान प्रभाग के अध्यक्ष हैं। बहुत से अन्य चिकित्सक तथा सहज योगी विश्व भर में सहज योग से इलाज कर रहे हैं। यहाँ यह वर्णन कर देना आवश्यक है कि सहज योग लोगों को रोग मुक्त करने को नहीं, बल्कि आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के लिए है। अतः आत्मसाक्षात्कार के उपफल के रुप में व्यक्ति को पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक समृध्दि प्राप्त हो जाती है।

ऐसे भी बहुत से लोग हैं जिन्होंने, कभी-कभी तो रातों-रात धूम्र-पान, शराब तथा नशीली दवाओं के व्यसन त्याग दिये हैं। नशीली दवाओं के व्यसनी बहुत से लोगों ने नशीली दवाएं छोड़ दी हैं, क्योंकि उन्होंने जान लिया है कि उनके अन्तरस्थित आध्यात्मिक शक्ति उन्हें आत्मानन्द लेने में सहायता करती है और भयानक प्रतिक्रियाशील, भविष्य में विनाशकारी इन व्यसनों के आनन्द के पीछे न दौड़ने की शक्ति भी इन्हें प्रदान करती है। आत्मा का प्रकाश, तार्किक या मानसिक सूझ-बूझ नहीं, इस अंधकार को निकाल फेंकने की सामर्थ्य प्रदान करता है। कुगुरुओं, साम्प्रदायिकता तथा असाम्प्रदायिकता द्वारा पीड़ित बहुत से व्यक्ति पूर्णतः ठीक हो गये हैं और अपने-अपने क्षेत्रों में बहुत महान व्यक्ति बन गये हैं। अपनी उपलब्धियों में बहुत लोगों ने महान बुलन्दियां प्राप्त कर ली हैं। हेग उच्च न्यायालय के पूर्व अध्यक्ष, स्वर्गीय डा. नगेन्द्र सिंह एक सहज योगी थे।

शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्याओं के अतिरिक्त, हमारे समाज में बहुत विशाल समस्याएं है। सन्तुलन तथा विवेक की कमी और सामूहिकता के विवेक का न होना इसका कारण है।

बच्चों और परिवार की समस्या सर्वप्रथम है। सहजयोग में बहुत से विवाह होते हैं। आश्चर्यपूर्ण बात है कि पिछले सालों मे सहजयोग में हुए विवाहों में बहुत ही कम तलाक हुए। इन लोगों के बच्चे भी जन्मजात आत्मसाक्षात्कारी होते हैं। पृथ्वी पर इस समय अवतरित होने वाले यह विशेष लोग हैं जिन्होंने सहज योगियों को अपने माता पिता के रुप में चुना। जन्म के तुरन्त बाद ही उनके तालू भाग या उनके शरीर से शीतल चैतन्य लहरियां अनुभव की जा सकती हैं। उनकी अत्यंत आनन्ददायक, शान्त मुद्रा होती है और जन्म के समय ही उनकी आंखो में चमक होती है।

परम-चैतन्य की शीतल लहरियों के माध्यम से सहज योग का प्रभाव कृषि पर भी होता है। बहुत से किसानों तथा कृषि विशेषज्ञों ने प्रयोगों द्वारा पाया है कि परम चैतन्य की शीतल लहरियों द्वारा चैतन्यित अमिश्रित (खालिस) बीजों की फसल, कभी कभी तो दोगले (हाइब्रीड) बीजों की फसल से आठ या दस गुणा अधिक बढ़ती है। क्योंकि दोगले बीजों में पुनरुत्पादन शक्ति नहीं होती, फिर भी उन्हें प्राप्त करने के लिए बहुत अधिक मूल्य चुकाना पड़ता है। आस्ट्रिया के डा.हमीद तथा नासिक के डा.सांगवे ने बहुत बड़े पैमाने पर यह प्रयोग किये हैं।

पर्यावरण संबंधी समस्याओं में भी सहज योग बहुत सहायक है, क्योंकि साक्षात्कार के पश्चात मनुष्य अत्याधिक संतुलित हो जाता है। वो न तो अनावश्यक वस्तुओं का प्रयोग करता है और न ही मशीनों से इस प्रकार काम लेता है कि वे असंतुलन पैदा कर उस पर प्रभुत्व जमा लें। आस्ट्रिया के कुछ जंगलों मे तेजाबी वर्षा का मुकाबला करने में भी सहज योग सफल हुआ है।

साधारण सहजयोगी सहज-चिकित्सक तथा सहज-वैज्ञानिक बन सकते हैं और दूसरे लोगों में से भी ऐसे व्यक्ति बना सकते हैं, क्योंकि उनमें दूसरों को आत्मसाक्षात्कार देने की और ठीक करने की शक्ति होती है। जिस प्रकार एक दीपक को दूसरा दीपक जलाता है उसी प्रकार सहज योग चहुं-दिशा फैल रहा

है। जीवन्त और अमूल्य प्रक्रिया होने के कारण इसका मूल्य नहीं दिया जा सकता। सहज योगी बनाने वाला ज्ञान भी नि:शुल्क दिया जाता है।

सहज योग का अभ्यास ५५ (अब ८०) राष्ट्रों में हो रहा है और ये सभी राष्ट्र दिन-प्रतिदिन विकसित हो रहे हैं। इस जीवंत प्रक्रिया के लिए कोई धन नहीं दिया जा सकता। यही कारण है कि धन लोलुप कुछ कुगुरु, जो कि झूठे रुपों का स्वांग भर संप्रदाय तथा विरोधी संप्रदाय बना रहे हैं, सहज योग के बहुत विरुद्ध हैं, वे परस्पर विरोधी हैं। परन्तु उन्हें यह समझना चाहिए कि यह मुक्ति, पुनर्जन्म तथा अंतिम-निर्णय का स्वर्णिम युग है। यदि हम ये प्राप्त कर सकें, हम सभी, उनके समेत, तो हमें बहुत समय पूर्व दिए गए वचन के अनुसार दैवी प्रेम का आशीष प्राप्त हो सकेगा।

संप्रदाय विरोधी कहलाने वाली कुछ कुकुरमुत्ता सम संस्थाएं हैं जिन्हें न कोई ज्ञान है, न उनके पास कोई कानूनी सत्ता है न अधिकार; बस उठ खड़ी हुई हैं और पैसा बनाये जा रही है। यह अन्य प्रकार का संप्रदाय है। इन संप्रदायों तथा सम्प्रदाय विरोधियों द्वारा पीड़ित हज़ारों लोगों की सहज योग ने सहायता की है।

मानव में अन्तर रचित दस मानवीय संयोजकताएं (वैलेंसीज़) हैं। कुण्डलिनी के जागरण से जब यह प्रकाशित होती हैं। तो मनुष्य को अति संतुलित, धर्मपरायण और वास्तविक, अन्तर्जात रूप से धार्मिक व्यक्ति बना देती हैं। किसी भी धर्म को मानने वाला व्यक्ति कोई भी अपराध, किसी की हत्या या समाज के लिए भयानक या हानिप्रद कोई भी कार्य कर सकता है। कुछ लोग भय के कारण या पारिवारिक बंधनों के कारण धर्मपारायण हो सकते हैं। नि:सन्देह बहुत से लोग जो ईमानदारी से समर्पित है या अति अबोध हैं, वे भी इन धर्मों का अनुसरुण कर रहे हैं। परन्तु वे ये नहीं जानते कि ये धर्म आध्यात्मिकता के उच्च क्षेत्र तक उत्थान करने के लिए बने थे। एक बार अन्तर्जात धर्म के उदय होने पर सहज योगी ऐसा व्यक्ति बन जाता है,

सन्तुलन तथा विवेक जिसके अस्तित्व के अंग-प्रत्यंग बन जाते हैं, और जो कभी किसी अपराध, निरंकुशता या हत्या के विषय में सोच भी नहीं सकता। सर्व व्यापक परमात्मा की शक्ति से जुड़ा केवल योगी ही एक ऐसा व्यक्ति हो सकता है। वह सहजयोगी कहलाता है क्योंकि उसे सहज (स्वचालित) कुण्डलिनी जागृति का पूर्ण ज्ञान होता है। अपने अंतर-यंत्र का, अपनी आत्मा का और दूसरे लोग जो योगी नहीं है, उनकी कुण्डलिनी की अवस्था का पूर्ण ज्ञान उसे होता है। आदि शक्ति, परम चैतन्य की प्रेम शक्ति का ज्ञान भी उसे होता है। इसी कारण वह आन्तरिक रुप से अति करुणामय, प्रगल्भ, सन्तुष्ट तथा आत्मविश्वासी व्यक्ति होता है।

अपने जीवन मूल्यों की भिन्न क्षेत्रों गतिशीलता की अभिव्यक्ति अब सहजयोगी पूरे विश्व में कर रहे हैं। सारे राष्ट्रों के सभी सहज योगियों में अति सुन्दर, करुण तथा प्रेम-मय सम्बन्ध कार्यरत हैं।

कुछ उद्योगपति अपने श्रमिकों के विरोध के कारण परेशान थे। सहज योग से मालिक-मजदूर सम्बन्ध इतने सुधरे कि उन्हें अत्यंत सफल व्यापारी माना जाता है। व्यापार में सुधार हुआ और लोग एक परिवार की तरह कार्य कर रहे हैं और इस प्रकार के सहज योगी व्यापारियों के साथ कार्य करने का आनन्द ले रहे हैं।

कविता, नाटक, उपन्यास और लेख आदि साहित्य में कुछ लोगों में रचनात्मकता चमत्कारिक रुप से कार्य कर रही है। जो लोग उर्दू का एक शब्द भी न जानते थे, इस भाषा में सुन्दर गीतों का सृजन करने लगे हैं। संगीत में भी ऐसा ही है। आदि शक्ति से आशिर्वादित होकर कुछ कलाकार महान ख्याति को प्राप्त कर गये हैं। वे कहते हैं कि सहज योग के प्रताप से ही वे संगीत के क्षेत्र में इतने ऊंचे उठ सके हैं। कला के क्षेत्र में भी कुछ सहज योगी हैं जो सहज योग में आने के पश्चात कला में नाम कमा गए हैं। आर्थिक रुप से भी लोगों का आश्चर्यजनक सुधार हुआ। इंग्लैंड में, जहां भयानक बेकारी है,

आप एक भी बेकार सहजयोगी नहीं खोज सकते ।

ये सब सांसारिक उपलब्धियां हैं । परम् चैतन्य की कृपा से सहज योगियों को विवेक अथवा संतुलन भी प्राप्त है । किसी भी क्षेत्र या गतिविधी में प्रवेश कर जाने वाला शक्तिशाली चित्त, जो सहज योगी प्राप्त कर लेते हैं, सर्वोपरि है । इसका अभिप्राय यह है कि बाह्य रुप से बिना कुछ किए सहज योगी किसी अन्य व्यक्ति पर अपना चित्त डाल दे तो यह कार्य करता है और उस व्यक्ति को अपनी समस्याओं के समाधान में सहायता देता है । यह चित्त इतना सुन्दर है कि प्रारम्भ से ही यह अपने तथा दूसरों के भिन्न चक्रों के विषय में मध्य-नाड़ी-तंत्र पर, अंगुलियों के छोरों पर स्पष्ट सूचना देता है। इन संकेतों का कूटानुवाद (डिकोडिंग) हो चुका है और इसकी सत्यता की जांच की जा सकती है । इन चक्रों का इलाज या सुधार करने का ज्ञान यदि व्यक्ति को हो तो वह भली भांति दूसरो की सहायता कर सकता है । एक सहज योगी क्योंकि अहं-विहीन व्यक्ति बन जाता है, उसे नहीं लगता कि किसी पर अहसान करने के लिए उसने कुछ किया है । सहज योग परमात्मा का जीवन्त, अमूल्य तथा पवित्र प्रेम है । इस प्रकार की चिकित्सा या कुण्डलिनी जागृति के लिए कोई पैसा नहीं लिया जा सकता ।

यह मनुष्य को बहुत गतिशील बना देता है और फिर वह सत्य के लिए संघर्ष करने से भी नहीं डरता। ऐसे व्यक्ति से कोई चालबाज़ी नहीं कर सकता। सहज योगी कुछ ईमानदार, मेघावी पत्रकारों से मिले हैं और वह सभी सहज योग में आ गए हैं । वे अति रचनात्मक हैं और वास्तविक सत्य के लिए खड़े हैं, रोमांचित करने वाले असत्य के लिए नहीं । आजकल का आधुनिक समय भ्रष्टाचार एवं भ्रम का समय है (कलियुग) । असत्य जब मानव का स्वभाव बन जाता है तो वह धन और कृत्रिम शक्तियों के कीचड़ में सारे उच्च मूल्यों का विनाश कर देता है। ये धनान्ध लोग शैतानी विधियों, झूठ, व्यर्थ के

कलंक, अभद्रता से भद्र लोगों को हानि पहुंचाने में विश्वास रखते हैं।

कुछ सहजयोगी शिक्षा तथा विद्यालय चलाने के क्षेत्र में भी हैं। ये लोग अति सुन्दर कार्य कर रहे हैं। इन्होंने कुछ बहुत ही कठिन (विकृत) बच्चों का संचालन किया है और इन्हे अति सुन्दर व्यक्तित्व में ढाल दिया है। इनके दैवी प्रेम ने कैसे इन, भयानक रुप से हिंसक, बच्चों को उन्नत किया है, यह बात आश्चर्यजनक है। नि:सन्देह कुछ बहुत ही बिगड़े हुए बच्चे नहीं सम्भाले जा सके। बहुत से बच्चे जो कक्षा में बहुत सुस्त थे, सहज योग में आकर बहुत चुस्त तथा मेघावी बन गए हैं और अपनी पढ़ाई में अति उत्तम परिणाम दिखा रहे हैं। शासपत्रित लेखाकरिता (चार्टर्ड एकाउंटेंसी), वास्तुकला (आर्किटैक्चर), इंजिनियरी तथा चिकित्सा शास्त्र जैसी कठिन पढ़ाई भी सहज योगियों ने बहुत ही कम समय में श्रेष्ठता पूर्वक उत्तीर्ण की है।

हर स्तर पर, पूरे विश्व को मुक्ति दिलाने के लिए सहज योग है। एक बार एक विशेष संख्या में लोग जब सहज योग में हो जायेंगे तो यह वास्तविक धर्मपरायणता की सूझबूझ, धर्मनिष्ठा, परमात्मा के प्रति हमारा प्रेम और परमात्मा में हमारी ज्ञान सम्पन्न श्रद्धा को प्रेरित करने लगेगा। इसी प्रकार ही पुनर्जन्म का समय लाया जा सकेगा। यह अंतिम निर्णय का समय है और हर व्यक्ति आत्मा के प्रकाश में स्वयं को आंक सकता है।

सहज योग के ज्ञान का वर्णन थोड़े से वाक्यों या छोटी सी पुस्तिका में नहीं किया जा सकता। परन्तु व्यक्ति को समझना चाहिए कि सृजन और विकास का महान कार्य किसी महान सूक्ष्म संस्था (शक्ति) द्वारा किया गया है जो कि महान दैवी आकार में है।

दैवी कम्प्यूटर की तरह रचित मानव को केवल स्रोत से जुड़ना है। आधुनिक सहजयोग ने ऐसी विधि खोज निकाली है जिससे सामूहिक रूप से आत्मसाक्षात्कार दिया जा सकता है। रूस के एक सभागार में १४००० लोग

आया करते थे जिनमें से ९० प्रतिशत को आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हो जाता था। दुर्व्यवस्था के दिनों में यह एक महान उपलब्धि है। शिक्षित रूसी लोग स्वभाव से ही अति आत्मदर्शी, खुले दिमाग के तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण वाले होते हैं। मानवीय बुद्धि से परे की हर चीज़ को वे फौरन जानना चाहता हैं।

विश्व में अव्यवस्था के हालात के बावजूद भी एक विशेष समस्या है। सहज योग, क्योंकि विस्तृत स्तर पर कार्य कर रहा है। इसे महायोग कहा जा सकता है। श्री राम के काल में केवल नचिकेता ही आत्मसाक्षात्कार पा सका, पर आज हज़ारों लोगों ने सहज योग में निपुणता प्राप्त कर ली है।

नि:सन्देह हमारा रचयिता, सर्वशक्तिमान परमात्मा विश्व को विनाश से बचाने के लिए उत्सुक है। अत: वह अपनी शुद्ध इच्छा, आदिशक्ति (होली घोस्ट, एथेना) के माध्यम से कार्य कर रहा है।

एक नये युग, 'कृत-युग', के आरम्भ होते ही स्वयं ब्रह्म चैतन्य (सर्वव्यापक शक्ति) गतिशील हो उठा है। यह सफलता भी प्राप्त कर रहा है और चमत्कार भी कर रहा है। यह केवल बातें या शास्त्रों में अध्ययन मात्र नहीं, यह वास्तवीकरण तथा प्रमाण है। नि:सन्देह सभी झूठे लोग सत्य का सामना करने से डरते हैं, क्योंकि सहज योग उनके स्वार्थ के विरुद्ध है। वे बड़ी उग्रता से सहज योग का विरोध कर रहे हैं और इसे चुनौती दे रहे हैं। सहज योगी ही सत्य युग की स्थापना करेंगे। अब वे, हमारे देव ईसा, पैगम्बर मोहम्मद, दार्शनिक सुकरात या अन्य अवतरणों, ऋषियों तथा साक्षात्कारी लोगों की तरह अकेले नहीं है। अब वे हज़ारों है। किसी भी तरह से मुट्ठी भर लोग, जो उनके सामूहिक उत्थान को हानि पहुंचाने के लिए प्रयत्नशील हैं, उन्हें रोक न पायेंगे। (परमात्मा के साम्राज्य) का उदय क्षितिज पर देखा जा सकेगा। सहज योग का संदेश है कि दुष्प्रवृति लोगों को भी यह सत्य स्वीकार कर परमात्मा की कृपा का आनन्द लेना होगा।

अध्याय २

विश्व निर्मल धर्म

'विश्व' अर्थात 'ब्रह्माण्ड', 'निर्मल' अर्थात 'पावन', 'निष्कलंक' और 'धर्म' अर्थात 'धर्म'।

मानव के अन्दर शुद्ध इच्छा (कुण्डलिनी) रूपी सुप्त शक्ति स्थित है। यह आदिशक्ति या होली घोस्ट का प्रतिबिम्ब है। शेष सभी इच्छाएं पावन नहीं है क्योंकि वे संतोष नहीं प्रदान करतीं। अर्थशास्त्र का एक नियम है कि साधारणतया इच्छाएं कभी तृप्त नहीं होतीं। मानव एक इच्छा से दूसरी की ओर भागता रहता है। जाने-अनजाने मनुष्य संतोष या आनन्द खोज रहा है। व्यक्ति धन में आनन्द खोजे या भौतिक उपलब्धियों में, सत्ता में या मानवीय प्रेम में, परन्तु वह प्रसन्नता-अप्रसन्नता रूपी युगल के बीहड़ में खो जाता है।

हर मानव हृदय में सर्वशक्तिमान परमात्मा की प्रतिबिम्ब आत्मा निवास है।

कुण्डलिनी शुद्ध इच्छा की शक्ति है। वह हर व्यक्ति की अपनी माँ है और सुप्तावस्था में है और हर व्यक्ति को पुनर्जन्म देने के लिए वह उचित समय की प्रतीक्षा करती है यह एक टेप की तरह है जिस पर सब पुण्य, पाप, इच्छाओं तथा अभिलाषाओं का ब्यौरा अंकित है। सुप्त बीज के अन्दर यह एक शाश्वत बीज की तरह है। जागृत होकर जब यह सर्वव्यापक शक्ति से जुड़ जाती है तो चतुर्थ आयाम (तुर्यावस्था) का आध्यात्मिक विकास आरम्भ होता है।

आत्मा हर व्यक्ति के अन्दर एक व्यापक-अस्तित्व रूप में है। सर्वशक्तिमान परमात्मा क्योंकि एक ही है, मानव हृदय पर उसका प्रतिबिम्ब भिन्न प्रकार का हो जाता है। कुण्डलिनी के माध्यम से सत्य एवं आनन्द की स्रोत आत्मा, से जुड़ने पर मानव चित्त प्रकाशित हो जाता है। तब व्यक्ति पूर्ण सत्य को अपने मध्य नाड़ी तंत्र पर जान कर आनन्दमय सामूहिक व्यक्ति बन जाता है।

आत्मा हृदय में प्रतिबिम्बित है। परन्तु सर्वशक्तिमान परमात्मा का स्थान तालू अस्थि क्षेत्र के ऊपर सिर के शिखर से ऊपर है।

मानव के अन्दर कुण्डलिनी की जीवन्त शक्ति के सर्वव्यापक दैवी शक्ति से एकाकारिता होने के उपरान्त, यह व्यक्ति की आध्यात्मिकता का विकास करने लगती है। अपने अन्तस में ही व्यक्ति आध्यत्मिकता को छू लेता है और एक अन्य आयाम, चौथे आयाम में उन्नत होता है। इस प्रकार एक सन्त जैसा और बुद्धिमान व्यक्तित्व विकसित होता है । यह व्यक्तित्व ही स्वाभाविक, सहज रूप से अपनी अभिव्यक्ति कर रहा है। शुद्ध विज्ञा के ज्ञान द्वार सर्वव्यापक शक्ति को सम्भालना सीख कर व्यक्ति अधिक तेजी से इस नये आयाम में विकसित हो जाता है।

एक बार जब आत्मा का प्रकाश चित्त में हो जाता है तो व्यक्ति ज्योतिर्मय हो उठता है अर्थात वह अनुभव कर पाता है कि वह स्वयं का मार्ग-दर्शक, स्वयं का गुरु बन गया है। भूतकाल में यह जीवन्त क्रिया कुछ गिने-चुने लोगों तक ही सीमित थी परन्तु अब लगभग सताइस वर्ष पूर्व सामूहिक आत्म साक्षात्कार की यह अद्‌भुत विधि खोज निकाली गई है।

इस प्रकार के सभी साक्षात्कारी लोग 'विश्व निर्मल धर्म' का अनुसरण करते हैं जिसका अर्थ है हमारे अन्दर अन्तर्जात पावन धर्म। इन लोगों ने ज्ञानोदय का वास्तवीकरण किया है। उन्होंने अपनी दीक्षा का वास्तवीकरण किया है क्योंकि कुण्डलिनी के तालू-छेदन करने पर उन्हें शीतल लहरियों का अनुभव होता है तथा इस प्रकार वे धार्मिक संत, योगी तथा पैगम्बर बन गये हैं। वे अन्य साधारण लोगों की तरह नहीं जिन्होंने न तो चेतना के नये, चौथे आयाम में प्रवेश किया है और न ही स्वयं को स्थिर किया है। ये लोग स्वयं को अन्दर से तथा दूसरों को सामूहिक चेतन में जानते हैं। यही वे लोग हैं जिन्होंने एक अवस्था प्राप्त कर ली जिसमें वे अपनी मध्य-नाड़ी-तंत्र पर जानते हैं कि वे

विराट के अंग प्रत्यंग हैं। यह कोई शद्ब जाल बनाने वाला अन्धविश्वास या ज़बानी जमा-खर्च नहीं है।

यह जड़ों का सूक्ष्म ज्ञान है। आधुनिक सभ्यता के सभी वृक्ष बाहर की ओर बढ़े हैं। जड़ों में जाकर अपने अस्तित्व के मूल तत्व को यदि खोज नहीं लेते तो इस असन्तुलित, पागलों की तरह विस्तृत सभ्यता का विनाश होने वाला है। यह अति महत्वपूर्ण तथा आवश्यक है कि विश्व इन जड़ों को ढूंढ निकालने की ओर अपना चित्त दे। हर शास्त्र में किसी न किसी रूप में इसका वर्णन है और भारतीय शास्त्रों ने तो विस्तृत रूप से सन्तों तथा पैगम्बरों की कृपा इस पर हुई। इन्हीं लोगों ने बहुत से शोध-ग्रन्थ लिखे तथा लक्ष्य की प्राप्ति हेतु मार्गदर्शन किया। दूसरे धर्मों की तरह यह लोग भी बाह्य-धर्मों के मार्तण्डों के हाथों सताये गये।

इन महान प्रबुद्ध लोगों की रचनाएं अधिकतर संस्कृत भाषा में होने के कारण जनसाधारण को उपलब्ध न थीं। अनुवादकों ने भी कुण्डलिनी जागरण को आत्म-साक्षात्कार का केवल मार्ग नहीं बताया। अनुवाद के समय इसको पूर्णतया छोड़ दिया गया। बारहवीं शताब्दी में सन्त ज्ञानेश्वर (ज्ञान के देवता) का अवतरण हआ। वे केवल तेइस वर्ष जीवित रहे। तीन भाई और एक बहन, सभी को धर्म मार्तण्डों ने सताया। अपने बड़े भाई तथा गुरु की आज्ञा से प्रादेशिक भाषा (मराठी) में 'ज्ञानेश्वरी' नामक पुस्तक की रचना की। इसके छठे अध्याय में उन्होंने कुण्डलिनी के विषय में लिखा, परन्तु धर्म मार्तण्डों ने इस अध्याय को निषिद्ध घोषित किया।

फिर तान्त्रिकों का जमाना आया जिन्हें न कुण्डलिनी का ज्ञान था न यन्त्र (शरीर) का और न ही वे इसकी कार्यविधी (तन्त्र) को ही जानते थे। वे काली विद्या का अभ्यास करते थे तथा यौन-दुराचरण तथा चरित्रहीन गतिविधियों में आसन्न रहते थे।

कुण्डलिनी की जागृति के साथ व्यक्ति में दस संयोजकताओं (दस धर्मादेशों) की भी जागृति होती है। धर्म अन्तर्जात बन जाता है तथा हमारी सभी प्राथमिकताएं बदल जाती हैं। सब प्रकार के धर्मों का अन्तिम लक्ष्य ही सहज योगी का धर्म है। किसी धर्म का विशेष तक सीमित न होकर सभी धर्मों का सार तत्व इस में है। सभी वास्तविक धर्म एक ही मंज़िल, एक लक्ष्य प्राप्ति की ओर ले जाते हैं। वह लक्ष्य है पुनर्जन्म प्राप्त कर आत्म-साक्षात्कार को पा लेना। संस्कृत भाषा में पक्षी को भी द्विज कहा गया है, दुबारा जन्म हुआ क्योंकि पहले अंड रूप में होता है तथा फिर दूसरा जन्म लेता है। इसी प्रकार आत्म साक्षात्कार प्राप्त कर ब्रह्मज्ञान पा लेने वाले व्यक्ति को भी द्विज कहते हैं।

हमारे अन्दर के इस धर्म की जागृति होने पर हम जान पाते हैं कि सभी धर्मों की उत्पत्ति आध्यात्मिकता के एक ही स्रोत से हुई है। सहज योग में किसी भी धर्म का व्यक्ति आ सकता है। वे सब जान जाते हैं कि हम एक ही धर्म से सम्बन्धित हैं और यही सभी धर्मों का सिद्धान्त है। अतः सहज योगियों में कट्टरता की कोई सम्भावना नहीं, न कोई लड़ाई है न झगड़ा। हर व्यक्ति स्पष्ट देख सकता है कि जिस भी धर्म का अनुसररण अब तक वह कर रहा था उसमें वह कहाँ भटका और क्या गलतियाँ की। इन गलतियों को सुगमता से सुधारने की योग्यता भी उनमें आ जाती है। भारत में कुछ सहज योगी अन्ध विश्वास तथा जातिवाद की समस्या पर कार्यरत हैं। इसी प्रकार बहुत से देशों में सहज योगी गलत धार्मिक प्रथाओं को उखाड़ फेंकने में जुटे हैं।

इस दिव्य-धर्म की कुछ विधियां इसे अन्तस में जीवित तथा कार्यशील रखती हैं। इन्हें समझा जाना चाहिए। कार्य-प्रणाली तथा कुण्डलिनी को भली-भांति सर्वव्यापक शक्ति से जोड़े रखने की विधियों का वर्णन किया गया है। व्यक्तित्व पोषण के लिए ध्यान विधियाँ थी। हर समय ध्यानमग्न रहने की भी

विधियाँ है। सर्वोपरि, आपको ध्यान करना नहीं है, निरन्तर ध्यान में रहना है।

यह सारा ज्ञान आपको परमात्मा से प्राप्त होता है और यह पूर्णतया पावन ज्ञान है। न इसे बदला जा सकता है न इसे चुनौती दी जा सकती है। यह ज्ञान का स्थाई, अविरल प्रवाह है। यह सब सत्यापित तथा प्रमाणित किया जा सकता है।

आप निर्विचार समाधि की अवस्था प्राप्त करते हैं जिसमें आप वर्तमान से जुड़े होते हैं। आपके सारे विचार आपके भूत या भविष्य से आते हैं परन्तु आप वर्तमान में नहीं होते। जब आप वर्तमान में होते हैं तो आप शान्त होते हैं और वर्तमान में ही आध्यात्मिक विकास होता है। तब प्रेरणा आपको विचार रूप में आती है। इसी प्रेरणा की कृपा से बहुत लोगों ने कला, संगीत, नृत्य तथा नाटक कलाओं में महान रचनाएं की हैं। इसके अतिरिक्त इन प्रेरणाओं ने बहुत से सहज योगियों की व्यापार, राजनीति तथा अर्थशास्त्र में सहायता की है। इसी प्रेरणा ने ही पावन धर्म की रचना की है।

अत: व्यक्ति को महसूस करना है कि पूर्ण सुरक्षा के शान्ति-क्षेत्र में हमारा उत्थान किस प्रकार कार्य करता है तथा हमारे अपने मूल्यों तथा योगी पद का आनन्द हमें किस प्रकार लेना है। योगी कभी अहंकारी नहीं होता। अपनी अवस्था की डींग वह कभी नहीं हांकता। इसके विपरीत, वह अति नम्र होता है तथा सबको यह अवस्था प्राप्त करने में सहायता देता है। ऐसे व्यक्ति को पूरे विश्व-हित की चिन्ता होती है। यह चिन्ता उसमें धर्म रुप में होती है, उस पर लादी नहीं गई होती, अन्तर्जात होती है ताकि वह इस प्रकार कार्य कर सके। वह अपराध नहीं कर सकता क्योंकि अब उसका व्यक्तित्व ही अपराध-रहित है तथा अपराध से घृणा करता है। इस विकास प्रक्रिया में अब उसमें अपराध तथा गलतियों के प्रति घृणा-भाव विकसित हो गया है। इस प्रकार का व्यक्तित्व पूरे विश्व को परिवर्तित कर डालेगा। इस तरह के महान व्यक्ति पहले भी बहुत से हुए परन्तु उनमें से अधिकतर अकेले थे, उनका

कोई सहायक न था। अतः उन्हें क्रूसारोपित कर दिया गया, विष दिया गया, अन्धी जनता ने उनके साथ दुर्व्यव्यहार किया। पर आजकल हमारे बहुत से सहज योगी हैं। उन पर आक्रमण हो सकते हैं परन्तु वह दिन आयेगा जब वे विश्व को दिख सकेंगे कि उन्होंने क्या प्राप्त किया है और संसार को क्या पाना है।

सहजयोग व्यक्ति को आन्तरिक रूप से वास्तविक आध्यात्मिक व्यक्ति और कपटी को पहचानने की आध्यात्मिक संवेदनशीलता प्रदान करता है। यह दूसरे मनुष्य के कष्ट तथा अपनी त्रुटीयों को समझने की संवेदनशीलता भी व्यक्ति को देता है। मनुष्य अपना न्यायधीश स्वयं बन जात है। यही 'अन्तिम निर्णय' है जहां व्यक्ति अपना निर्णय स्वयं करेगा। कुण्डलिनी निर्णायक बनेगी। इस निर्णय के पश्चात ही साक्षात्कारी तथा साक्षात्कार विहीन लोगों को छांटा जायेगा।

साक्षात्कारी लोग गूढ़ ज्ञानी कहलायेंगे। ग्नोस्टिक शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'ज्ञान' से है। परन्तु ज्ञान का अर्थ बौद्धिक ज्ञान नहीं क्योंकि मस्तिष्क तथा बुद्धि व्यक्ति को तर्क की ओर ले जाते हैं और तर्क के मूल में विवेक नहीं होता। अपूर्ण होने के कारण तर्कबुद्धि व्यक्ति को किसी भी अन्त पर ले जा सकती है, किसी भी चीज़ को तर्कसंगत सिद्ध कर सकती है अतः व्यक्ति को तर्क-बुद्धि से ऊपर जाकर दिव्यता का उच्च विवेक विकसित करना है ताकि इसके द्वारा वास्तविक समस्याएं और उनके समाधान समझ सके।

व्यक्ति को समझना है कि यह धर्म सभी धर्मों का सार है। केवल यही धर्म वह वास्तविक आन्तरिक अनुभव प्रदान करता है जो व्यक्ति को आध्यात्मिकता के प्रति संवेदनशील बनाता है। यह संवेदनशीलता असंख्य भाषणों, उपदेशों अथवा पुस्तकों से नहीं पायी जा सकती। इसलिए एक सहज योगी सभी अवतरणों तथा सन्तों को जानता है तथा उनका सम्मान करता है।

यदि हम विश्व को परिवर्तित करना चाहते हैं और यदि हम अपने लोगों को पूर्ण विनाश से बचाना चाहते हैं तो हमें विवेक अपनाना होगा और यह तभी सम्भव है जब कुण्डलिनी मस्तिष्क को प्रभावित कर दे। आज जब हम देखते हैं कि विश्व विनाश के कगार पर खड़ा है, यह प्रकाश अति महत्वपूर्ण है। नि:सन्देह विश्व रचियता (परमात्मा) स्वयं हमारी रक्षा करने को उत्सुक है, यही कारण है कि इस कलियुग में उन्होंने सर्वव्यापक शक्ति को क्रियाशील किया है।

अत: कुम्भ नामक एक नये युग का अब आरम्भ हुआ है, पावन आध्यात्मिक जल को ले चलना कुण्डलिनी का कार्य है और 'कुम्भ' इस कार्य को संपूर्ण करने वाला घड़ा है। कुण्डलिनी गतिविधि वृक्ष के उस रास समान होती है जो ऊपर उठता है, वृक्ष के हर भाग को पोषण करता है पर पेड़ के किसी भाग विशेष पर बंध नहीं जाता। और फिर अब विशेष समय है। यह पुनर्जन्म का समय है। कुण्डलिनी अन्तिम-निर्णय ले चुकी है। अंगुलियों के छोरों पर व्यक्ति स्वयं ही स्वयं को तोल सकता है। इतना ही नहीं सर्वव्यापक शक्ति अतिक्रियाशील हो चुकी है, इसलिए कलियुग ब्रह्मचैतन्य के कृत-युग में परिवर्तित हो रहा है। यही सामूहिक ज्ञान-बोध तथा आत्म-साक्षात्कार में सहायक हो रहा है। निरन्तर इस सर्वव्यापक शक्ति से जुड़े रह कर अपना साक्षात्कार पाकर तथा इसे स्थायी बनाकर हमें ब्रह्म-चैतन्य की इस गतिविधि से लाभ उठाना है। इस प्रकार की अवस्था प्राप्त कर मनुष्य अति प्रगल्भ एवं करुणामय हो जाता है। वंश, लिंग, राष्ट्रीयता और आयु उसके प्रगल्भ जीवन में बाधा नहीं बनती।

सहज योग के आशीर्वादों का वर्णन एक पुस्तक में कर पाना असम्भव है क्योंकि सहजय योगियों के अनुभवों का वर्णन करने के लिए कई ग्रन्थ लिखने पड़ेंगे।

अब व्यक्ति जो भी कर रहा है वह आधुनिक युग में प्रासंगिक है। प्रासंगिकता में हर चीज़ इसके लिए कार्यरत है। परन्तु यह प्रासंगिक कार्य कोई पूर्ण परिणाम न दे पायेंगे। पूर्ण ज्ञान केवल आत्मा से प्राप्त होता है, अतः आत्मा को जाने बिना हम पूर्णतया, पूर्ण सत्य को नहीं जान सकते। इसके बिना इस विश्व में हम सदा लड़ते-झगड़ते रहेंगे और युद्ध करते रहेंगे। यदि हम पूर्ण में स्थित हैं तो हम जानते हैं कि हर चीज़ के लिए केवल एक ही सत्य है, तब न कोई तर्क होगा न वाद विवाद। हर व्यक्ति इस सत्य का आनन्द लेगा क्योंकि यही पूर्ण है।

मध्य में स्थित न होने के कारण साम्यवाद तथा पूंजीवाद जैसे भी 'वाद' असफल हो जायेंगे। व्यक्ति जब मध्य (सहस्रार) में होता है तो बहुत बड़ा पूंजीवादी बन जाता है क्योंकि उसके पास सभी शक्तियाँ होती हैं और वह सबसे बड़ा साम्यवादी भी बन जाता है क्योंकि वह शक्तियाँ उसे दूसरों के साथ बांटनी होती है। दूसरों को दे कर ही व्यक्ति अपनी शक्तियों का आनन्द ले सकता है। बिना दूसरों के दिये मनुष्य अपनी उपलब्धियों का आनन्द कभी नहीं ले सकता।

बुद्धिजीवियों की एक बड़ी समस्या यह कि वे किसी भी चीज़ की पूर्णता को स्वीकार नहीं करते और हर चीज़ का विकल्प खोजना चाहते हैं। अब मनुष्य के उत्थान का कोई विकल्प नहीं है। बीज के अंकुर विकास की तरह कुण्डलिनी को भी जागृत होना होता है। परन्तु सहज योग में आकर भी कुछ लोग यह कह कर चले गये हैं कि इस उपलब्धि के लिए कुछ अन्य विधियाँ तथा शक्तियाँ भी तो होंगी। यह केवल पलायनवादी प्रतिक्रिया मात्र है। कुआं खोदते हुए यदि आप एक स्थान पर पानी पा लें तो दूसरे स्थान पर खुदाई करने से क्या लाभ। जो आपने प्राप्त किया है यही जल है तो क्यों न यहीं कुआं बना लें? परन्तु इस प्रकार से बहुत लोग वास्तविकता से भाग रहे हैं।

वास्तविकता का सामना कर मनुष्य को इसे पा लेना चाहिए। जैसा कि बहुत सी प्राचीन पुस्तकों में लिखा है कि मानव परिवर्तन का कोई अन्य मार्ग नहीं है। फिर भी यदि लोग पलायन करना चाहें तो आप कुछ नहीं कर सकते। किसी भी तरह आप उनकी भर्त्सना नहीं कर सकते।

अब समस्या यह है: किस प्रकार इन लोगों को बताया जाये कि यह जीवन्त क्रिया है, जो कि आरम्भ हो चुकी है और जिन लोगों के साथ अत्यन्त धैर्य की आवश्यकता है क्योंकि यदि वे लोग समझ पायें कि यह उनके हित के लिए है तो उन्हें बचाया जा सकता है। सहज योग में आने के पश्चात बहुत कम लोग भयंकर रोगों से ग्रस्त हुए हैं और बहुत लोगों को तो कभी डाक्टर या डैन्टिस्ट के पास जाना ही नहीं पड़ा। यह व्यक्ति को मानसिक शान्ति के लिए भी है। बहुत से लोगों ने मुझे लिखा कि आखिरकार उन्हें मानसिक शान्ति प्राप्त हो गई। बहुत से लोगों ने लिखा कि किस प्रकार अपने कार्य में उन्हें कुशलता एवं सन्तुलन प्राप्त हुआ।

परन्तु यह सब, कुछ लोगों को विश्वस्त नहीं करता क्योंकि वे सदा पलायन करना चाहता हैं। पलायनवाद बहुत योग्य व्यक्तियों को वंचित किये हुए है। वे बहुत ही अच्छे तथा भले लोग हैं परन्तु पलायनवादी स्वभाव के कारण वे सहज योग में नहीं आ सकते। सहज योगी अत्यन्त दयालु तथा विवेकशील हैं। मुझे विश्वास है कि सभी पलायनवादी लोग एक दिन समझ जायेंगे कि यह केवल उन्हीं के हित के लिए ही नहीं पूरे विश्व के हित के लिए है। धर्म के नाम पर केवल ईसा, मोहम्मद साहिब या बुद्ध को ही मानेंगे। सहज योग में ये सब हमारे साथ हैं, आपकी कुण्डलिनी को पूर्णतया गतिशील करते हुए। सहज योग में हर व्यक्ति उनके विषय में इतना कुछ जानता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे सभी हमारे साथ हैं, हमारे अंग प्रत्यंग हैं और कोई भी चीज़ उन्हें अलग नहीं करती। इतिहास में वे उसी प्रक्रिया को कर रहे

थे और वर्तमान में उन सबके साथ हम भी वही कर रहे हैं।

कुछ जिज्ञासुओं की एक अन्य समस्या है। जिज्ञासा का एक परिवेग, कि वे जिज्ञासु है, उनके जीवन में बन गया है। वे रुकना नहीं चाहते और निरन्तर जिज्ञासु बने रहना चाहते हैं। यह समझना लोगों के लिए एक अन्य समस्या है कि रुक कर स्वयं अन्तरदर्शन करने का समय आ गया है। यदि परमात्मा भी उनके सम्मुख आकर खड़े हो जायें तो वे कहेंगे, 'ओ हो, हम परमात्मा को खोज रहे हैं, आप परमात्मा के विषय में कुछ जानते हैं या नहीं?'

यह देखा गया है कि उच्च बुद्धि के व्यक्ति सहज योग को बहुत तेजी से अपनाते हैं। अब जो लोग सहज योग में हैं उनमें से अधिकतर अत्यन्त बुद्धिमान हैं। उनमें से कुछ विश्वविद्यालयों में प्रोफेसर हैं। परन्तु बुद्धिमत्ता स्वयं को ही धोखा दे सकती है। विवेक बुद्धि का होना आवश्यक है। यह एक विशेष प्रकार की बुद्धिमत्ता है जो उन्हें समझा पाती है कि यही सत्य है।

कोलम्बिया, रूस, बल्गारिया जैसे देशों में पाया गया कि फोटोग्राफ को देखते ही लोगों को लगा कि यही सत्य है। हम हैरान रह गये कि फोटोग्राफ में कैसे वे सत्य को देख सके। सभाओं में वहां हज़ारों लोग थे। दर्शन के प्रति उनमें एक आध्यात्मिक संवेदनशीलता थी। मैं किसी सिनेमा एक्ट्रेस की तरह नहीं हूं और न ही मैं किसी बनावटी गुरु की तरह हूं। मैं एक सामान्य गृहिणी हूं। इसके बावजूद भी वे कैसे जान पाये कि मुझ में कुछ आध्यात्मिकता है। अति प्रशंसनीय बात है कि कुछ लोगों में आध्यात्मिकता को महसूस कर लेने का गुण है। मुझे विश्वास है कि विकसित होती नयी पीढ़ी में यह संवेदनशीलता कहीं अधिक विकसित अवस्था में होगी।

इन सब समस्याओं के बावजूद भी शनैः शनैः सहज योग फैल रहा है और महान सफलतापूर्वक बहुत से चमत्कारिक कार्य कर रहा है।

कुछ धर्ममार्तण्ड भी हैं जो केवल धन लोलुप हैं, परमात्मा के नाम पर माफिया की तरह वे सहज योग के विषय में झूठ-मूठ बातें करते हैं। समस्याएं खड़ी करके यदि कुछ लोग हमें परेशान करने की कोशिक करें तो भी हमें निराश या परेशान नहीं होना है। समाचार पत्रों की भी अधिक चिन्ता नहीं करनी। उदाहरणतया इटली, रूस, बल्गेरिया, कोलम्बिया, भारत, तैवान और नेपाल जैसे देशों के समाचार पत्र उत्तेजना खोजते रहते हैं, सहज योग महानतम उत्तेजना है, यह एक अद्वितीय खोज है, परन्तु उन लोगों के लिए किसी अश्लील चीज़ को दिखाना अधिक महत्वपूर्ण है, अधिक पैसा कमाने के लिए वे सोचते हैं कि उत्तेजक बातों को अधिक लोग पढ़ेंगे। यदि वे इस प्रकार के समाचार देना ही चाहते हैं तो दें, परन्तु मैं नहीं समझ पाती कि क्यों वे हमारी आलोचना करें? यदि हम कानूनी रास्ता ले लें तो वे कठिनाई में पड़ जायेंगे और कोई भी टिप्पणी करने से पूर्व उन्हें सावधानी बरतनी पड़ेगी। फिर भी एक सहज योगी को यह सब आलोचना नम्रतापूर्वक लेनी होगी। सहज योगियों को यह समझना होगा कि ऐसे लोग अन्धों की तरह हाथी के विषय में बात कर सबको अंधेरे में खींच रहे हैं।

हमारे कार्य की महत्ता महान है, विश्व भर में किसी भी क्षेत्र में अब तक किये किसी भी कार्य से यह अधिक ऊंचा है।

सत्य, सद्‌गुणों तथा अपने आदर्शों पर हमने स्थिर रहना हैं। मैं सदा साड़ी का उदाहरण देती हूँ कि यदि साड़ी का एक सिरा कील से अड़ा हुआ हो तो भयंकर तूफान और उसके वेग के बावजूद भी साड़ी को बचाया जा सकता है। इसी प्रकार जब तक हम अपने आध्यात्मिक जीवन के पावन मूल्यों पर चलते रहेंगे और अपने अस्तित्व की सुन्दरता को खोजने के लिए प्रयत्नशील होंगे तो धीरे-धीरे लोग आपकी अद्वितीय श्रेष्ठता को पहचानेंगे। एक सहजयोगी के विशेष गुण स्वयं को दर्शायेंगे। लोगों के विचार बदलेंगे, वे

अपने जीवन की तुलना आपके जीवन से करेंगे और दिव्य लहरियों की सुन्दरता का आनन्द लेने के लिए वे सहजयोग में आयेंगे। विश्व को बचाने का एक मात्र उपाय सहज योग ही है और हमें अपनी विशिष्टता को समझना है। यह आध्यात्मिक क्रान्ति है, परन्तु हमें कुछ बलिदान नहीं करना, केवल आनन्द लेना है।

हम सभी आनन्द को अन्य लोगों से बांटने तथा उनकी सहायता करने के लिए चिन्तित हैं, परन्तु सहज योग में एक कमी है कि आप इसके सदस्य मात्र नहीं बन सकते। स्वयं का सामना कर आपको सहज योगी बनना पड़ता है और मेरे विचार में लोग ऐसा नहीं करना चाहते। परन्तु बहुत से लोगों में उचित योग्यता है। उन्होंने आपके साहस और अन्तर्जात शक्ति को देखा है जिससे कि आपको इन महान मूल्यों की रक्षा करनी है। मुझे विश्वास है कि एक बार जब वे देख लेंगे कि कैसे यह शक्ति उन्हें शक्तिशाली बना देती है परिवर्तित कर देती है, दूसरे लोगों को आत्मसाक्षात्कार देने तथा परिवर्तित करने की भी शक्ति प्रदान करती है तो वे समझ जायेंगे कि उनके जीवन को अर्थ तथा लक्ष्य सर्वशक्तिमान परमात्मा का यंत्र बनना है।

सामूहिक सहमति और भावनाएं विश्व निर्मल धर्म में अति महत्वपूर्ण है। विश्व निर्मल धर्म इन्हीं की सामूहिक अभिव्यक्ति में लगा है। पहले, प्राचीन काल में, केवल एक-दो साक्षात्कारी लोग थे। वे व्यक्तिगत रूप से अपना साक्षात्कार प्राप्त करते थे। आधुनिक समय में सामूहिक साक्षात्कार की विधि खोज निकाली गई है, अत: अब बिना सामूहिक हुए कोई भी आध्यात्मिक रूप से विकसित नहीं हो सकता। यह मानसिक सूझबूझ नहीं है, सहज योग में व्यक्ति के अन्दर चेतना के नये आयाम के रूप में सामूहिकता चेतना का विकास होता है। इसका अभ्यास तथा सत्यापन भी सामूहिकता में ही होता है।

सामूहिकता का सम्मान तथा रक्षा होना आवश्यक है। सामूहिकता का उपयोग किसी व्यापार के लिए नहीं होना चाहिए।

सामूहिकता को चाहिए कि किसी भी सदस्य को दूसरे से ऋण लेने या देने की अथवा किसी दूसरे सदस्य का किसी भी तरह से अनुचित लाभ उठाने की आज्ञा न दे।

सामूहिकता किसी सदस्य को दूसरे के या अगुआ के विरुद्ध जाने की आज्ञा न दे। विश्व लीडर को सीधे ही सूचित किया जा सकता है।

सामूहिकता, बिना विश्व लीडर की आज्ञा के, कोई धन न तो एकत्र करे और न ही व्यय करे। सारा हिसाब किताब रखा जाना चाहिए और सामूहिकता को बताया जाना चाहिए। सब कुछ विधि अनुसार होना चाहिए तथा उसका लेखा परीक्षण होना चाहिए।

धूम्रपान, मदिरापान करने वाले, कामुक या मानसिक समस्या वाले लोगों को सामूहिकता से बाहर रखा जाना चाहिए। वे केवल जन सभाओं में आये।

सामूहिकता में सबको सहज योग के विषय में स्पष्ट होना चाहिए। कोई भी चीज़, छिपी हुई या रहस्यमय नहीं होनी चाहिए।

सामूहिकता के किसी अन्य सदस्य के आंकने के स्थान पर हर व्यक्ति स्वयं को आंके।

बुजुर्गों का सम्मान तथा देखभाल अवश्य होनी चाहिए।

बच्चे अन्तरराष्ट्रीय सहज योग परिवार के सदस्य हैं। वे पूरे विश्व के सहज योगियों की धरोहर हैं। इन समस्याओं का हल पूरे विश्व के आधार पर होना चाहिए।

सामूहिकता में सभी के लिए वंश, रंग, मत, राष्ट्रीयता और रूढ़ीवाद के बन्धनों से परे जाना आवश्यक है। दिव्य प्रेम तथा सम्मान ही सामूहिकता का

आधार है।

विश्व महत्व के सहज योग समाचार-पत्र सामूहिक केन्द्रों को भेजे जा सकते हैं और यह केन्द्र इन्हें इच्छानुसार वितरित कर सकते हैं।

पुस्तकों, टेपों, पत्रिकाओं, आडियो-वीडियो टेपों, अंगूठियों, लाकेटों, पदकों, बैज और सेमिनार तथा भ्रमण-यात्राओं के लिए खर्च लिया जा सकता है।

आत्म साक्षात्कार तथा दिव्य-इलाजों के लिए पैसा नहीं लिया जा सकता। अगुआगणों को, यदि धनार्जन नहीं करते है तो, उनकी सहज-यात्राओं के लिए धन दिया जा सकता है। विद्यालयों में अध्यापकों तथा प्रबन्धकों को निश्चित वेतन अवश्य दिया जाना चाहिए।

जन सभाओं का आयोजन करने के लिए सभी को सामूहिक रूप से कार्य करना चाहिए।

सामूहिकता को चाहिए कि अभद्र पुस्तकों तथा चलचित्रों का निषेध करें। किसी भी व्यक्ति को चिल्लानें या अभद्र भाषा बोलने की आज्ञा नहीं दी जानी चाहिए।

दो व्यक्तियों में आलिंगन तथा चुंबन की आज्ञा नहीं होनी चाहिए। पति-पत्नी के बीच भी खुल्लम खुल्ला रोमानी आचरण वर्जित होना चाहिए।

सभाओं में पुरुष एक ओर तथा स्त्रियां दूसरी ओर बैठें।

सामूहिकता को चाहिए कि किसी भी आधार पर किसी भी व्यक्ति को झुंड न बनाने दें।

सामूहिकता को चाहिए कि बात-चीत में एक दूसरे का सहारा दें, नकारात्मक तथा सहज योग से बाहर के लोगों का साथ न दें।

विश्व निर्मल धर्म के द्वार सभी के लिए खुले हैं। सहज योग के लिए कोई दीक्षा या धर्मपरिवर्तन नहीं है।

सामूहिकता को चाहिए कि साक्षात्कारी लोगों द्वारा लिखी गई पुस्तकों तथा धर्म ग्रन्थों पर शोध करें। और विश्व निर्मल धर्म के पक्ष में पुस्तकें लिखे।

विश्व निर्मल धर्म में घुस कर उत्थान के विरुद्ध कार्य करने वाली नकारात्मक शक्तियों का पूर्ण ज्ञान तथा उनके प्रति सावधानी सामूहिकता में होनी चाहिए।

निजी सफाई सी एक साधारण सी बात: सहज योगी सदा बहते हुए साफ पानी से मुंह-हाथ धोयें, सड़े हुए या वाश बेसिन में खड़े हुए पानी से नहीं। टब स्नान करने के बाद भी सहज योगी फुहारे के नीचे स्नान करेंगे। शरीर को भलि भांति साफ करना बहुत आवश्यक है।

दूसरे, शरीर के अंग जैसे दांत, नाक, आंखे और हाथ साफ रखने होंगे।

सहज योगियों का शरीर दुबला पतला होना आवश्यक नहीं। कुछ पतले हैं कुछ मोटे और कुछ मध्यम आकार के। व्यक्तित्व की आवश्यकता पर यह सब निर्भर करता है। किस चीज़ की कमी है, किस चीज़ की आवश्यकता है यह सब उचित और संतुलित रूप से सहज योग के माध्यम से निश्चित किया जा सकता है।

सहज योगी का भोजन चैतन्यित और शरीर की आवश्यकतानुसार होना चाहिए। उदाहरणतया एक उग्र स्वभाव के, भविष्वादी, अधिक सोचने वाले व्यक्ति को अधिक कार्बोहाइड्रेट्स लेने चाहिए और एक अन्य व्यक्ति को जो सुस्त है, भविष्य की नहीं सोचता उसे अधिक प्रोटीन लेने चाहिए। आवश्यक नही कि सभी के लिये एक ही प्रकार का खाना उपयुक्त हो। यह व्यक्ति की प्रकृति पर निर्भर करता है।

सहज संस्कृति व्यक्ति को स्वत: ही नम्र बना देती है। जिस संस्कृति का मूल दृष्टिकोण 'देखो और दिखाई दो' (प्रदर्शन) है वह एकदम समाप्त हो जाती है। सहज संस्कृति में रचे व्यक्ति को चिन्ता नहीं होती कि लोग उसके विषय में क्या कहेंगे। बस वह हास्यास्प्रद भद्दे वस्त्र नहीं पहनता और न ही व्यर्थ की झक-झक मे पड़ता है। वह अत्यन्त सामान्य व्यक्ति होता है तथा अति शांत तथा गरिमामय जीवन व्यतित करता है।

सहज योगी किसी भी तरह आलसी व्यक्ति नहीं होता। वह न तो हिमालय पर जाता है और न अपना कार्य छोड़ता है। वह अपने स्थान पर स्थिर रहता है। अपने इर्द-गिर्द के वातावरण को सुधारने का वह प्रयत्न करता है और अपनी इच्छा शक्ति से दिव्य प्रेम के आशीर्वाद, आश्रित लोगों तथा विश्व तक लाने के लिए प्रयत्नशील रहता है। दूसरों को देने के लिए, उनसे लेने के लिए नहीं, तत्पर व्यक्तित्व वह बन जाता है।

अतः कोई भी कंजूस या नीच प्रवृत्तिवाला व्यक्ति सहज योग के लिए उपयुक्त नहीं होता केवल उदारचित्त, करुणामय तथा धनलोलुप विहीन व्यक्ति ही सहज योगी है। सहज योगी कैसा होना चाहिए इसका वर्णन तो हम कर ही चुके हैं। परन्तु तर्क-वितर्क, अनावश्यक टिप्पणियां सहज संस्कृति का हिस्सा नहीं हैं।

हर चीज़ का उसकी पावन अवस्था में आनन्द लेना ही सहज संस्कृति है। उदाहरणतया, सहज संस्कृति में किसी को दूसरे के पति या पत्नी से प्रेम-खिलवाड़ नहीं करना। आपको समर्पित पति-पत्नी होना है। यदि आप किसी उचित कारण से पति-पत्नी से नहीं निभा सकते । निःसन्देह सहज योग तलाक की आज्ञा देता है। परन्तु ऐसा बहुत ही कम होता है।

हमारे माता-पिता सहज योग को न भी समझे हों तो भी हमें उनका मान करना चाहिए। हमें चाहिए कि उन्हें क्षमा कर दे क्योंकि वे अभी तक चक्षु विहीन हैं।

सहज योगी अपने बच्चों का मान भी अवश्य करें। अध्यापक भी बच्चों को मान दें। बच्चे यदि अधिक जिद्दी स्वभाव के हों तो माता पिता कभी-कभी उन्हें चांटा मार सकते हैं परन्तु अध्यापक ऐसा नहीं कर सकता। किसी भी प्रकार से एक अध्यापक बच्चों को ऐसा दंड नहीं दे सकता जिससे उन्हें चोट पहुंचे।

सहज योगी का घर एक कमल के फूल की तरह होना चाहिए जहां कांटों से परिपूर्ण शरीर वाले भंवरे का भी स्वागत होता है और पूरी रात सोने की आज्ञा भी मिलती है। सहज योगी का हृदय गुलाबी रंग के कमल सा होना चाहिए जिसमें अतिथि-सत्कार, माधुर्य तथा आनन्दमयी स्वभाव छलक पड़े। यदि सामर्थ्यवान हो तो उसे जरूरतमंद लोगों को देना चाहिए तथा अपने लोगों की रक्षा करनी चाहिए।

अपने वैभव का उसे प्रदर्शन नहीं करना चाहिए। यदि उसके पास कोई बहुत बड़ी कार है या गतिशील का कोई अन्य साधन है तो उसे चाहिए कि अन्य लोगों को भी अपने साथ चलने को कहे। परन्तु सहजयोग से बाहर के लोगों के साथ ऐसा करने की आवश्यकता नहीं क्योंकि वे अनुचित लाभ भी उठा सकते है। किसी का अनुचित लाभ उठाने में सहज योगी विश्वास नहीं करते। सहज योगी सबके प्रति करुणामय व्यवहार करे तो वह किसी न किसी तरह उसका ऋण चुका देता है। किसी पर अहसान करने या किसी पर अहसान लादने का तो प्रश्न ही नहीं उठता।

सहज योगी की भाषा बहुत सुन्दर होती है और उसे इस ढंग से बातचीत करनी चाहिए कि दूसरा व्यक्ति तदातम्यता का आनन्द अनुभव कर सके।

सहज संस्कृति में आजकल के यौन-प्रवृति के भयंकर विचारों की भर्त्सना होनी चाहिए। ऐसा नाजायज, बदनाम तथा समाज द्वारा परित्यक्त बच्चों को क्षमा कर के अपने संरक्षण में लेकर किया जाना चाहिए। अत्यंत हिंसक स्वभाव के एवं विनाशकारी बच्चों को सहज योग से बाहर उनके माता-पिता के साथ रखा जा सकता है।

सहज योग में कोई धर्मतन्त्रवाद नहीं है, कोई पुजारी नहीं है, सब एक से है। संपर्क बनाए रखने के लिए हमारे अगुआ है और इन अगुआ लोगों को उन

सब से अच्छा होना पड़ता है जिनका वे नेतृत्व करते हैं। उन्हें उच्चतम स्तर का सर्वोतम सहज योगी होना होगा। इस प्रकार से अगुआओं की नियुक्ति का कोई विशेष महत्व नहीं है। कुछ अगुआगण लालची हो गए या बुरी आदतें बनायी रखीं। उन्हें जाना पड़ा, चाहे उन्होंने झूठा प्रचार करने का भी प्रयत्न किया। बड़े समूहों से संपर्क बनाये रखने का यही तरीका है; अतः इसे स्वीकार कर कार्यान्वित किया जाना चाहिए। जीवन का स्तर देखते हुए, वैभव, पद या शिक्षा देखते हुए नहीं।

सहज योगी अपनी शक्तियों या धन को व्यर्थ की चीज़ों पर नष्ट नहीं करते। वे न तो शराब पीते हैं, न सिगरेट और न ही नशा करते हैं। स्त्रियां भी अपना धन ब्यूटी-पार्लर में नष्ट नहीं करती। यह उनके साथ घटित होता है, ऐसा करने का कोई उन्हें कहता नहीं, वे स्वयं ही यह सब कुछ नहीं करते। वे गन्दी फिल्में नहीं देखते, गन्दा साहित्य नहीं पढ़ते। वे भले, गरिमामय और एक विशेष प्रकार के अति पवित्र लोग हैं।

जहां तक कानून का संबंध है, छिद्रों से परिपूर्ण कुछ ऐसे कानून हैं जो लोगों को गलत कार्य करने की आज्ञा देते हैं। परन्तु सहज योगी उन कानूनों को स्वीकार नहीं करते और न ही उन कानूनी कमियों को उपयोग अपने स्वार्थ के लिए करते हैं।

भौतिकवादी समाज कभी भी सहज योगियों का आदर्श नहीं रहा। आत्म-प्रकाश प्रदान करता हुआ आध्यात्मिक समाज, जो कि स्वयं-सर्वव्यापक दिव्य प्रेम की चमत्कारी शक्ति के आनन्दमय अनुभव उन्हें प्रदान करता है, सहज योगियों का आदर्श समाज है, सहज योग के आदर्श बिल्कुल भिन्न हैं।

हमारे अन्दर आत्मा ही सामूहिक अस्तित्व है। सहज योग को अन्तरराष्ट्रीय घोषित करने के लिए हमें कोई संस्था नहीं बनानी पड़ती, स्वतः ही सहज

योगियों के एक मात्र राष्ट्र में गठित हम ब्रह्माण्डीय बन जाते हैं, जहां लघु-जगत पूर्ण ब्रह्माण्ड बन जाता है।

यदि व्यक्ति समझ ले कि उसे यह सब नम्रतापूर्वक करना है तो यह सब चीज़े सुगम हो जाती हैं। यदि आप घमंडी हैं और अपने बीते समय के बंधनों में जकड़े हुए हैं तो आप दोष-भावना ग्रस्त हो जाएंगे और आपको विकसित होने में बहुत समय लगेगा। आपके साथ क्या घटित हुआ, आप क्या थे, आप कहां से आए और कहां जाना है, इन सब बातों को साक्षी भाव से देखना ही सर्वोत्तम है। बहुत से सुन्दर सहजयोगी हैं जिनका आचरण एवं जीवन प्रणाली जब आप एक बार देखने लगते हैं तो नि:सन्देह आप के अन्दर उन्हें अपना आदर्श बना लेने की भावना जाग उठती है।

सहज योग में बल का प्रयोग नहीं होता केवल मार्गदर्शक निर्देशन ही दृढ़ता से बताए जाते हैं। व्यक्ति स्वयं ही जान जाता है कि ठीक क्या है और गलत क्या है। यह करो, यह मत करो, ऐसा बताने की आवश्यकता ही नहीं रहती। ज्यों ही व्यक्ति कोई गलत कार्य करने लगता है उसकी शीतल लहरियां बताती हैं कि यह अनुचित है, कभी-कभी लहरियों का बहाव ही रुक जाता है। अत: लहरियों पर भरोसा करना ही सर्वोत्तम है। पर ऐसा करने के लिए आपको ध्यान-अवस्था में होना पड़ता है ताकि ठीक से आप लहरियों का अनुभव कर सकें।

जब तक लोग दूसरों को साक्षात्कार देने की अवस्था तक नहीं पहुंच जाते हम उन्हें सहज योग मे आने या सहज योगी कहलवाने की आज्ञा नहीं देते। आत्म-विकास कर सामूहिकता के पावन गर्भ में प्रवेश करने के लिए उन्हें विकासशील योगी ही बनाकर रखा जाता है।

ज्योतिर्मय होने के पश्चात सूक्ष्म ज्ञान को समझ पाना सुगम है, परन्तु इसके

बिना इन विचारों को आपके मस्तिष्क में भरना कठिन है क्योंकि बिना साक्षात्कार के यह सब बनावटी प्रतीत होता है। साक्षात्कार पाते ही ये विचार आपके अनुभव बन जाते हैं। समझने के लिए इन्हें आपके अन्दर धकेलना नहीं पड़ता। सहज योग को समझने की एक मात्र विधि यह है कि नम्र जिज्ञासु बनकर व्यक्ति साक्षात्कार को प्राप्त करे। चाहे आप सम्राट हों, अति सफल व्यक्ति हों, चोटी के व्यापारी हों या प्रसिध्द सम्वाददाता, यह सब बातें मूल्यहीन है क्योंकि आपको समझना है कि आपकी मानवीय चेतना को अभी एक और अवस्था पा लेना शेष है।

सहज योगियों को कभी भी धन की चिन्ता नहीं करनी चाहिए क्योंकि अपने आध्यात्मिक कार्य के लिए हम धन नहीं लेते हैं और परमात्मा के नाम पर धन लेने वालों की हम भर्त्सना करते हैं। कृपया याद रखिए कि हम परमात्मा के साम्राज्य में हैं और यह नागरिकता आपकी हर आवश्यकता को पूर्ण करती है। हर वक्त आप इसका अनुभव करेंगे; सहज योग का कार्य करने को जब भी आप प्रयत्नशील होंगे, किसी भी प्रकार से आपको धन उपलब्ध हो जायेगा। किसी अवैध तरीके या बल प्रयोग से नहीं, परन्तु किसी अत्यंत चमत्कारिक तरीके से यह धन आपको मिल जायेगा।

सहजयोगी

सहज योगी वह ज्योतिर्मय व्यक्ति हैं जिन्हें कुण्डलिनी जागृति (स्वत: सहज विधि) द्वारा आत्म साक्षात्कार प्राप्त हो जाता है। वे उन अंकुरित बीजों के समान होते हैं जिनकी अध्यात्म में जीवन्त क्रिया आरम्भ हो चुकी है।

सारे जीवन्त कार्यों को करने वाली सर्वव्यापक शक्ति (ब्रह्म चैतन्य) की लहरियों का अनुभव जब तक नहीं कर लेते तब तक वे सहज योगी नहीं हैं।

अपने अन्तस, आन्तरिक यंत्र तथा कुण्डलिनी की अवशिष्ट शक्ति के पूर्ण ज्ञान के बिना वे सहज योगी नहीं है। अपने मध्य-स्नायु-तंत्र, कम से कम अपनी अंगुलियों के छोरों पर (जो कि दोनों अनुकम्पी नाड़ी तंत्रों (सिम्पैथेटिक) के अंतिम सिर होते हैं) उन्हें परमात्मा के प्रेम की सर्वव्यापक शक्ति का अनुभव करना चाहिए तथा अपने अनुभव के कूटानुवाद (डीकोडिंग) का ज्ञान भी उन्हें होना चाहिए।

सर्वव्यापक शक्ति की यह दिव्य लहिरयां हर समय उनमें बहनी चाहिए परन्तु यदि यह लहरियां रुक जाएं तो उन्हें पुन: चालू करने और अपनी कुण्डलिनी को उठाने का उन्हें ज्ञान होना चाहिए। सर्वव्यापक शक्ति से हर समय जुड़े रहने की विधि है।

स्वयं तथा दूसरे लोगों की भी सूक्ष्म बातों का ज्ञान उन्हें होना चाहिए। कम से कम दूसरों का आत्म साक्षात्कार देने की शक्ति और तत्पश्चात उनके चक्रों को साफ कर उन्हें शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक हितकारी पुष्टि देने की शक्ति भी उनमें होनी चाहिए।

सहज योगी का बाह्य-अस्तित्व आन्तरिक शांति, दिव्य करुणा, सहज योग के आदर्शों की प्रगल्भता तथा आनन्दमय जीवन की अभिव्यक्ति करने वाला होना चाहिए।

अपनी दिव्यता के परिणाम स्वरुप सहज योगी अन्तर्जात-चरित्रवान, कानून को मानने वाले, ईमानदार, विवेकशील, बुद्धिमान एवं अत्यंत स्नेहमय बन जाते हैं।

बिना सामूहिक बने, व्यक्ति सहज योगी नहीं होता। परिपक्व होने के लिए (अपनी चेतना में, अपने मध्य नाड़ी तंत्र पर अन्तर्जात अनुभव के रूप में समझ लेना कि वह विराट ही अंग-प्रत्यंग है) अपनी दिव्यता का अनुभव करना अभी उसके लिए शेष है। लघु जगत का ब्रह्माण्ड में परिवर्तित होना है। सामूहिक चेतना विकसित होने पर सहज योगी को स्पष्ट रुप से अपने साथी मनुष्यों की अन्धता का ज्ञान हो जाता है। अपने देश की तथा विस्तृत रुप में पूरे विश्व की समस्याओं का वास्तविक रूप वह समझ जाता है। अपनी विवेक बुद्धि द्वारा वह अपने साथी मनुष्यों, अपने राष्ट्र तथा पूरे विश्व की विध्वंसक, हास्यास्प्रद मूर्खताओं, तथा आक्रामक अत्याचारों को समझ जाता है तथा प्रेम की अपनी दिव्य शक्ति द्वारा इन्हें ठीक करने के लिए कार्य करता है।

अपनी तथा आधुनिक शोषण में बंधे अपने साथी मानवों की चिन्ता सामूहिक समस्याओं के नये क्षेत्र में प्रक्षेपित हो जाती है। उसके दसों धर्म आचरणों (अन्तर्जात शाश्वत पावन धर्म) के जागृत होते ही उसके अन्दर सहज योगी संस्कृति का अनुसरण करते रहने का साहस विकसित हो जाता है और वह चहुं ओर से घिरे असत्यता के बंधनों से इस प्रकार मुक्त हो जाता है जैसे कमल कीचड़ से मुक्त हो जाता है।

वास्तविक धर्म की दिव्य-प्रकृति से वह बंधा रहता है। वह अब किसी धर्म विशेष से संबंधित होने की घोषणा कर उसी के विरुद्ध अपराध कर सकने वाले व्यक्ति की तरह नहीं रह जाता। अपनी चेतना में सहज योगी स्पष्ट अनुभव करता है कि यह प्रमाणित सत्य है कि सभी बाह्य धर्मों (चाहे लोग उनसे पथभ्रष्ट ही क्यों न हो) का स्रोत एक ही है और यही सत्य और पवित्रता है। सहज योग की जीवन्त क्रिया से ज्यों ज्यों वह अपने को शुद्ध करता है, सभी धर्मों

की पूर्ण एकता को खोज लेता है। अत: किसी भी धर्म या जाति से सहज योगी संबंधित रहे हों उन्हें रूढ़िवाद या जातिवाद की कोई समस्या नहीं रहती।

वास्तविकता ही उसके लिए अति सुन्दर, आनन्दमय तथा चमत्कारित होती है। परमात्मा की कृपा से वह पूर्ण सुरक्षा, शांति तथा आनंद का अनुभव करता है।

उसका स्वास्थ्य अति सुन्दर हो जाता है तथा लहरियों की दिव्य विधि से दूसरों को रोग मुक्त करना वह जानता है। शनै: शनै: वह पूर्ण स्वस्थ हो जाता है। नकारात्मक शक्तियों से अपनी सुरक्षा करना भी उसे आता है। उचित-अनुचित, सत्य-असत्य का ज्ञान उसे हो जाता है और सहज योग की धर्मपारायणता और सद्गुणों के मार्ग का आनन्द लेने में वह समर्थ हो जाता है।

सहज योगी में अपने सौन्दर्य-बोध को अभिव्यक्त करने की प्रतिभा विकसित हो जाती है जिसे वह अपने स्वार्थ हेतु दूसरों का शोषण करने में प्रयोग नहीं करता। अपने व्यापार या किसी अन्य उद्यम में उसे अपना निस्वार्थ, संकीर्णता तथा निरंकुशता विहीन प्रबुद्ध मस्तिष्क अभिव्यक्त करना होता है, एक ऐसे मस्तिष्क की अभिव्यक्ति जो संस्पष्ट रूप से परहित के विचारों का अनुसरण करता है। आदर्शवाद की गतिशीलता का वह आनन्द लेता है क्योंकि वह समझ जाता है कि ये आदर्श, व्यापार जगत में, तत्कालिक व्यवहारिक परिणाम प्रदान करते हैं। सहज योगी परस्पर पूर्णतया निष्कपट हो जाते हैं और बिना किसी आशा के उनमें अत्यन्त पारस्पारिक प्रेम, विश्वास तथा सम्मान होता है। वे पाते है कि बहुत प्रकार के फूलों की तरह ही बहुत प्रकार के सहजयोगी हैं। वे सब दूसरे लोगों के भिन्न गुणों, प्रतिभाओं तथा व्यक्तित्वों का आनन्द लेते हैं।

सहज योगी एक ही परिवार के सदस्य है और इस परिवार के हर वृद्ध, युवा या छोटे सदस्य की पूर्ण सुरक्षा सामूहिकता को ही करनी चाहिए।

संगठन बनाने, विवश करने या बल प्रयोग से सहज यागी कार्यान्वित नहीं हो सकता। विकास की जीवन्त प्रक्रिया के माध्यम से ही इसे कार्य करना है। बीज के अंकुरित होने पर अंकुरण जिस प्रकार प्रकाश में अपना मार्ग खोजते हुए प्राकृतिक रूप से पेड़ बनता है उसी प्रकार कुण्डलिनी की जागृति हो जाने पर व्यक्ति स्वतः ही विकसित होने लगता है। इस प्रकार अन्तर्जात पावन धर्म (विश्व निर्मल धर्म) की अभिव्यक्ति का प्रक्षेपण सहज योगी के व्यक्तित्व में तथा उसके बाहर होता है।

गहनता प्राप्ति के अभिलाषी लोगों (सहज योगियों) को अपने आलस्य, बंधन, अहं तथा अज्ञानता से संघर्ष करते हुए अन्य लोगों को विवश नहीं करना चाहिए। अपनी इच्छा तथा सत्य तथा सत्य-साधना द्वारा पूर्ण क्षमता के उच्च स्तर तक उठने का अवसर सबको दिया जाना चाहिए।

सहज योग में आने के कुछ समय उपरान्त भी जिन लोगों को दुष्चरित्र, पाखण्डी, घमंडी, निर्दयी, अत्याचारी, सत्यनिष्ठा विहीन, कपटी, धन लालसा ग्रस्त पाया गया तथा जो असभ्य व्यवहार या वस्त्रभूषा के फैशनों में बह जाने वाले, उद्यमियों के हाथों में खेलने वाले, अभद्र भाषा का प्रयोग करने वाले, पुरुषों या स्त्रियों से प्रेम खिलवाड़ करने वाले, पति-पत्नी के अतिरिक्त किसी अन्य से यौन संबंध रखने वाले, बिना किसी प्रयास या सूझ-बूझ के अन्ध विश्वास में फंसे, किसी संप्रदाय और कुगुरू का अन्धविश्वास, निम्न या संकीर्ण स्तर के व्यवहार का अनुसरण करने वाले हैं, वे लोग सहजयोग में नहीं टिक सकते, चाहे वह सहजयोग में जाकर स्थिर होने का प्रयत्न ही क्यों न करें। सहज योग में धन कमाने वाले लोग, जो परमात्मा का व्यापार कर रहे हैं, उन्हें अपकेन्द्रीय शक्ति (सैन्ट्रीफ्यूगल फोर्स) सहज योग से बाहर फेंक देती है।

सहज योग में कुटिल तथा खिलवाड़ करने वाले लोगों की, जो अन्य सहज

योगियों की शक्तियों का शोषण करने के लिए नकारात्मकतापूर्ण कार्य करते हैं, आत्मा के प्रकाश में सहज ही पोल खुल जाती है और स्वतः ही सहज योग से बाहर फेंक दिये जाते हैं। कभी-कभी उन्हें सहज योग छोड़ देने को भी कह दिया जाता है और कुछ समय बाहर रह कर वे महसूस करते है कि उन्होंने क्या खो दिया है और वे वास्तविकता में सुधरने का प्रयत्न करते हैं। ऐसे लोगों को सहज योग में लौटने का पूर्ण अवसर प्रेमपूर्वक दिया जाना चाहिए। बाहर जाने वाले कुछ लोग, निःसन्देह, सहज योग को बदनाम करने का प्रयत्न कर सकते हैं। इस प्रकार के प्रचार से किसी को चिन्तित या परेशान नहीं होना चाहिए क्योंकि अब हम परमात्मा के साम्राज्य में है और हमारे या विस्तृत रूप से सहज योग के विकास को, कोई झूठ या आक्रमण, प्रभावित नहीं कर सकता। इस प्रकार के सभी आक्रमणों की प्रतिक्रिया, वास्तव में हमारे हित के लिए होती है क्योंकि पृथ्वी पर परमात्मा के साम्राज्य को लाने के लिए दिव्य शक्ति हर समय हमारी सहायता कर रही है।

सत्य को खोजने की जिज्ञासा विहीन लोगों पर सहज योगियों को अपनी शक्तियाँ व्यर्थ नहीं करनी चाहिए। वास्तविक जिज्ञासु को ही सत्य की खोज में हर संभव सहायता देनी चाहिए। पूरी समझ होनी चाहिए कि जिज्ञासु कृमिकोष (स्वरचित जाल) में अब भी उलझा हुआ है और कुगुरुओं या धन लोलुप तथा कथित धर्मों का परमात्मा के साम्राज्य, जो हर धर्म का मुख्य तत्व या आधार है, तक उथित होने की क्षमता विहीन लोगों के अनुसरण द्वारा उसकी अपनी बनाई समस्याओं से उसे अत्यंत स्नेहपूर्वक बचाया जा सकता है।

सहज योगियों की जड़ें, क्योंकि दैवत्य में बहुत उतरी हुई है इसलिए उन्हें आहत या परेशान नहीं होना चाहिए। भ्रम सागर में उन्हें समुद्र में तैरने योग्य जहाज़ों की तरह होना चाहिए।

दैवत्य में विश्व निर्मल धर्म के सभी नियमों का सम्मान किया जाना चाहिए

और इन्हें व्यक्ति या सामूहिकता में कार्यान्वित किया जाना चाहिए। यदि आप सोचते है कि आप के नेता सहायक नहीं है तो आप अपने केन्द्र, नगर या अपने देश की समस्याओं के विषय में विश्व नेता को सूचित कर सकते हैं।

सहज योगी अति विवेकशील तथा ज्ञान के हर क्षेत्र के रहस्य को जानने वाले बन जाते हैं। उन्हें सब शास्त्रों, भूतकाल में हुए अवतरणों पैगम्बरों, ऋषियों एवं आत्म-साक्षात्कारी व्यक्तियों का ज्ञान होना चाहिए। आध्यात्मिकता के इतिहास, किस प्रकार विकसित होकर यह सहज योग (सहस्रार) के स्तर तक, जहां अन्तिम भेदन घटित होना था, पहुंचा- इसके पूरे ज्ञान से आपको अच्छी तरह लैस होना चाहिए। इतना ही नहीं, सभी साक्षात्कारी आत्माओं जिन्होंने दैवत्व तथा आध्यात्मिकता के विषय में लिखा है उनके विषय में सहज योगियों को खोज निकालना है। शास्त्रों की खोज द्वारा उन सभी सुन्दर सत्यों को, जिन्हें प्रबुद्ध मस्तिष्क द्वारा प्रकट किया जा सकता है, सहज योगियों को ढूंढ निकालना चाहिए ताकि यह दर्शा कर कि सभी धर्मों का जन्म आध्यात्मिकता के एक ही स्त्रोत से हुआ है, धर्मों के मध्य सभी झगड़ों का अन्त किया जा सके।

अत: सहज योगी में एक प्रकार का अनेकत्व जागृत हो जाता है और वह धर्म के सभी पहलुओं और धर्म के चलाने वालों का सम्मान करता है। उसे इस बात का भी ज्ञान होना चाहिए कि किस प्रकार यह सब अवतरण तथा पैगम्बर हमारे सूक्ष्म केन्द्रों से जुड़े हैं। यह सब सुगमता से समझा जा सकता है, कुछ ही महीनों में इसका अभ्यास किया जा सकता है और लोगों पर इसका प्रयोग कर के इसे प्रमाणित किया जा सकता है।

सहज योग में जीवन्त प्रक्रिया कार्य करती है। मनुष्य के समझने के लिए एक मूल बात है कि जीवन्त प्रक्रिया स्वत: ही प्रगट होती है तथा अपना सुन्दर विकास प्रकृति को प्रदान करती है। इसी प्रकार यह मानव में भी कार्य करने

लगती है। प्रकाशित होने से पूर्व मानव एक अर्थ-हीन मृत बीज के समान होता है। पर, अंकुरित होने के पश्चात् यह कार्य करने लगता है तथा प्रकृति इसकी देखभाल करती है। जिन सहज योगियों में यह जीवन्त प्रक्रिया पहली बार प्रारम्भ हुई है उनकी देखभाल करने वाली सर्वव्यापक शक्ति ही वास्तव में प्रकृति की देखभाल करती है। जैसा आप समझेंगे, मानव कोई जीवन्त कार्य नहीं कर सकते। एक मृत वस्तु से दूसरी मृत वस्तु बनाकर वह अहं से भर जाते हैं। परन्तु एक सहज योगी बहुत सुगमता से समझ सकता है कि अब वह अपनी शक्तियों को प्रगट कर रहा है और जब वह उन शक्तियों का प्रयोग करता है तो वे अधिक गहन तथा विस्तृत होती है और हर कार्य में उसे अधिक विश्वास प्रदान करती है।

विश्वास अन्धा नहीं है। विश्वास पर प्रयोग किये जा चुके हैं और इसे अंगुलियों के छोरों पर पाया गया है। शास्त्रो में वर्णित सत्य को आप जान सकते हैं। अभी कुछ समय आप अपने सुधार पर ध्यान दें, अपने शुद्धीकरण पर ध्यान दें। तब स्वेच्छा से आप के पास आए साक्षात्कार पाने के इच्छुक लोगों पर आप अपना चित्त डालें। परन्तु दर-दर पर जाकर उन्हें आने के लिए न कहें, न ही उनसे याचना करें कि साक्षात्कार पा लीजिए। परमात्मा के साम्राज्य में ऐसे लोगों के लिए कोई स्थान नहीं। केवल विकास के इच्छुक तथा विकसित होने को जिज्ञासापूर्वक प्रयत्नशील लोगों की ओर ही व्यक्ति को चित्त देना चाहिए क्योंकि मानव का उत्थान या पतन का मार्ग छांटने की दी गई स्वतंत्रता का हमें अवश्य सम्मान करना है।

नकारात्मक शक्तियों तथा लोगों से स्वयं को सुरक्षित रखें क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें चुनौती दी गई है। असत्य के सहारे चलने वाले लोग आप से नाराज हो जायेंगे तथा आप को हानि पहुंचाने का काम करेंगे। जहां तक हो सके अपना विज्ञापन नहीं कीजिए ताकि लोग आप पर हमला न करें। दूसरों

के साथ प्रतिद्वंद्विता या ईर्ष्या में भी मत फंसिए। आप यदि अच्छे सहज योगी हैं तो स्वत: ही आप अपने जीवन से समन्वय कर लेंगे तथा दूसरों को भी परेशान नहीं करेंगे।

दैवत्य के तथा अन्तर्जात पावन धर्म (विश्व निर्मल धर्म) के सभी मानव सिद्धांतों का सम्मान किया जाना चाहिए तथा एक सहज योगी के जीवन में और सामूहिकता में उनकी अभिव्यक्ति होनी चाहिए। आत्मसाक्षात्कार देने के लिये या सहज विधि से रोग मुक्त करने के लिए सहज योगी कोई पैसा नहीं ले सकते। नेता यदि कोई धन एकत्र करे तो इसकी सूचना विश्व नेता को दी जानी चाहिए।

गृहस्थी, पारिवारिक कार्य या दिनचर्या से दैवत्य के विशेष गुणों की अभिव्यक्ति होनी चाहिए जैसे :

सत्य, अहिंसा, दिव्य प्रेम जो कि स्वामित्व की भावनारहित हो पर पुष्टता कारक हो, सम्माननीय व्यक्तियों के प्रति सम्मान, माता-पिता, बुजुर्गों, देश के कानून के प्रति सम्मान, सभी धर्मों तथा उनके संस्थापकों के प्रति सम्मान, अपनी पवित्रता, भद्रता, उदारता, आत्म सम्मान का आदर, सत्य को आत्मसात कर उसका साथ देने का साहस, निस्वार्थ भाव से सहज योग प्रचार का प्रयत्न, ईमानदारी, धर्मपरायणता, मध्य में संतुलन, दिव्य शक्ति एवं सहज योग का ज्ञान, नम्रता, माधुर्य, क्षमा, सम्पूर्णता, प्रतिद्वंद्विता, विहीनता, आध्यात्मिक सुख मे संतोष, पहनावे, भाषा, सहन शक्ति तथा व्यक्तित्व में गरिमा-शीलता, ध्यान-धारणा में परिश्रम।

सहज योगी सदा आनन्दित होते हैं। वे ऊबते नहीं। उनकी आंखों में चमक होती है तथा उनके चेहरे फूलों की तरह तरो ताज़ा होते हैं। वे साफ-सुथरे होते हैं। अपनी और अपने आश्रमों की सफाई का वे सतर्कतापूर्वक ध्यान करते हैं।

अध्याय ५

सहजयोग में अगुआ

अगुआ बनना सहज योगी बनने की अपेक्षा अधिक ऊंची परीक्षा है क्योंकि नेता को ऐसा आदर्श बनना पड़ता है जिसका अनुसरण अन्य लोग करें। सहज योग के पूर्ण ज्ञान को जानना पड़ता है तथा उसमें दक्ष होना पड़ता है। कुण्डलिनी जागृति की कार्य-प्रणाली द्वारा पूर्ण धैर्य और प्रेम के साथ दूसरों के साक्षात्कार प्राप्ति हेतु और उनका नेतृत्व करने के लिए आपको एक सुन्दर स्नेहमय धैर्य विकसित करना होगा।

अत: केन्द्र में नेता का दूसरे सहज योगियों के साथ ऐसा व्यवहार होना चाहिए जिससे पता लगे कि वह हृदय से नेतृत्व करता है, केवल ज़बानी जमा-खर्च नहीं करता।

नेता को शांति पूर्वक सुनने वाला होना चाहिए, आलोचना करने वाला या एक दम परिणामों तक छलांग लगाने वाला नहीं।

केन्द्र या व्यक्ति विशेष की जटिल समस्याओं को तुरन्त समझने की योग्यता नेता में होनी चाहिए।

समस्या का कारण और प्रेम तथा सावधानी पूर्वक उसका हल खोजने के लिए उसे सदा प्रयत्नशील रहना चाहिए।

हर सदस्य के साथ नेता का अत्यंत गहन परिचय होना चाहिए।

नेता को चाहिए कि अपनी गलतियों को कभी न्याय संगत न ठहराये क्योंकि ऐसा करना सत्य न होकर केवल बनावटी ही हो सकता है।

नेता को सर्वप्रथम अपने को देखना एवं शुद्धिकरण करना चाहिए ताकि भाषण देने के स्थान पर उसका अपना पवित्र जीवन दूसरों का सुगमतापूर्वक मार्गदर्शन कर सके। अत: नेता को पूर्ण उत्साह तथा आनन्द पूर्वक सभी

नियमों का पालन करना चाहिए। अर्थात एक नेता को सर्वप्रथम स्वयं का नेतृत्व करना चाहिए एवं अपने सुन्दर विचारों का प्रयोग स्वयं पर करना चाहिए ताकि वह समझ सके कि दूसरों का मार्गदर्शन करने से पूर्व स्वयं को वह किस प्रकार चला सकता है।

नेता को अत्यंत सक्रिय, कुशल, चुस्त, क्षमाशील, उदार, सम्माननीय और स्नेहमय होना चाहिए। यदि वह सम्माननीय नहीं है तो अन्य लोगों से सम्मान की मांग नहीं की जा सकती।

सहजयोगी निश्चत ही उसका सम्मान करेंगे तथा स्वत: उस पर विश्वास करेंगे क्योंकि सम्माननीय गुणों की वह अभिव्यक्ति करता है। दूसरों की विश्वसनीयता के मूल्य पर अपनी विश्वसनीयता नेता को नहीं बढ़ानी चाहिए। उसे नेतृत्व की लोकतांत्रिक विधि विकसित करनी चाहिए जो कि सामूहिक हो। नेता को अपने इर्द-गिर्द हां में हां मिलाने वाले पिट्ठू लोगों को एकत्र नहीं करना चाहिए। और न ही उसे झूठी प्रशंसा के सम्मुख झुकना चाहिए। समस्या की अवस्था में हर सहज योगी की व्यक्तिगत रूप से नेता तक पंहुच होनी चाहिए।

विकास प्रक्रिया, जो कि जीवन प्रक्रिया है और बीज के पेड़ बनने के समान जिसकी अभिव्यक्ति होती है, का ज्ञान होना नेता के लिए आवश्यक है। अत: शक्ति प्रयोग या छल कपट इस अभिव्यक्ति को कार्यान्वित न कर पायेगा। इसके विपरीत इस प्रकार की गतिविधि इस जीवंत क्रिया के मार्ग को बाधित कर सकती है या इसकी हत्या भी कर सकती है। अन्तरदर्शन द्वारा अपने अन्दर होती हुई सुन्दर अभिव्यक्ति की स्वाभाविक प्रक्रिया को देखना ही नेता के लिए सर्वोत्तम मार्ग है।

आपके इर्द-गिर्द यदि तूफान या दुर्वव्यस्था है तो शांत हो जाइए और स्वयं को शांति के धुरे पर स्थिर कर लीजिए। नेता को ज्ञान होना चाहिए कि हमने एक

अवस्था पा ली है जिसके द्वारा हम शांति के केन्द्र बिन्दु पर अपना चित्त डाल सकते हैं। नेता को बार-बार इसका अभ्यास कर इसमें कुशलता प्राप्त करनी चाहिए। अपने प्रयोगों तथा प्रमाणों के द्वारा नेता को यह सत्य मान लेना चाहिए कि हम अब परमात्मा के साम्राज्य में हैं और परमात्मा के प्रेम की शक्ति, परमचैतन्य, पूर्णतया कुशल है तथा इसका ज्ञान पूरी तरह प्राप्त किया जा सकता है।

शनैः शनैः कार्यरत दिव्य प्रेम का अनुभव एक अति शक्तिशाली समूह बना देता है। प्रेम पूर्वक वे एक दूसरे से जुड़े रहेंगे तथा सामूहिक शक्ति को सामूहिक शक्ति को जीवन्त शक्ति के रूप में महसूस करेंगे। नेता को अन्य लोगों की तरह रहना और बनना चाहिए। यह जानते हुए कि सामान्य रहना ही विशेष होना है उसे विशेष नहीं बनना। संस्कृत भाषा में 'सामान्यः असामान्यः'। चेतना ही नेतृत्व की योग्यता का स्त्रोत है।

अतः नेता को चाहिए कि चीज़ों के बारे में अपनी चेतना के विकास को सावधानी से देखे। यह कार्य अति सहज है क्योंकि आप अपनी कुण्डलिनी पर निर्भर रह सकते है, जिस भी सूक्ष्म क्षेत्र की चेतना आप चाहेंगे उसके विषय में ये आप को चेतन करेगी। चित्त डालने की अपनी शक्ति के प्रयोग द्वारा जिस भी क्षेत्र के ज्ञान को आप अधिक पाना चाहते हैं प्राप्त कर सकते हैं। यह कार्यान्वित होगा। एक नेता के रुप में चित्त की इस कार्य प्रणाली में कौशल आप प्राप्त कर सकते हैं और फिर अपनी कुण्डलिनी के माध्यम से आप दूसरे सहज योगियों को चित्त संचालन की कला में कौशल प्राप्त करना सिखा सकते हैं।

नेता को चाहिए कि भावनाओं को उग्रता से न भड़काये परन्तु कोमलता से योगियों की भावनाओं को ऊपर आने दे और अपने आप ही उन्हें शांत होने की आज्ञा दे। किसी बात पर यदि सहज योगी नाराज़ हों और आप जानते भी

हों कि उनका क्रोध उचित है तो भी सारी समस्या को समझने का प्रयत्न करें। अचानक तथा उसी कारण से नाराज़ होने का नाटक आप भी कीजिए। अचानक उनके गर्म दिमाग पर ठंडा पानी मत डालिये, उनके साथ नाटक कर उन्हें समाझाइये तथा शांत कीजिए, फिर उनके साथ बैठकर समस्या का हल करने का सबसे अच्छा मार्ग निश्चित कर लीजिए।

इस दिव्य शक्ति का प्रयोग किस प्रकार करना है, इसका ज्ञान ही कार्य विधि है और इसकी अभिव्यक्ति एवं सम्मान होना चाहिए। नेता को समूह के सदस्यों में से किसी व्यक्ति विशेष के पीछे पड़ने या उससे झगड़ा करने की सीमा तक पतित नहीं होना चाहिए क्योंकि आत्मा का प्रकाश, जो कि क्षमा का सागर है, ही आपका शस्त्र है।

नेता को शांतिपूर्वक पीछे हट जाना चाहिए और दयामय बनना चाहिए। आपकी खामोशी, नि:सन्देह, समूह के किसी भी क्रोधित सदस्य को शांत कर देगी। अत: नेता को खामोश रहने की कला में दक्षता प्राप्त करनी चाहिए। खामोश रहने से ही दिव्य शक्ति उस कार्य को सम्भाल लेगी।

सहज योग मस्तिष्क से समझा जाना चाहिए और हृदय से उसका अभ्यास होना चाहिए। कुछ लोगों में बात इसके विपरीत है। ज्ञान के विषय में कोई पाखण्ड नहीं होना चाहिए। समूह में यदि कोई व्यक्ति कोई सूक्ष्म बात खोज निकालता है या अनुभव करता है तो नेता एवं पूरे समूह को चाहिए कि उसे सुने एवं समझे।

नेता को चाहिए कि स्वयं को समझे और किसी भी मूल्य पर चाटुकारिता में न फंसे। अनुचित पक्ष लेने वाले लोग उसे नहीं रखने चाहिए। नेता को चाहिए कि अपनी पूर्ण मान्यताओं और दिव्य अनुभवों को अखंडित रखे। उनका मानसिक प्रक्षेपण उसे नहीं करना चाहिए और न ही उन पर अपना रंग चढ़ाना

चाहिए। सहज योग की शिक्षाओं से स्वयं को श्रेष्ठ साबित करने का प्रयत्न उसे नहीं करना चाहिए और कभी भी सहज योग को शद्ब जाल में नहीं उलझाना चाहिए। नेता में बनावटीपन या प्रदर्शनभाव नहीं होना चाहिए। यह उसे आन्तरिक रूप से वास्तविकता तथा मानव मात्र के उद्धार के महान कार्य से दूर ले जायेगा।

नेता को अपने समूह का पोषण करना चाहिए और हर व्यक्ति तथा सामूहिकता की दिव्यता में विकास के लिए प्रयत्नशील होना चाहिए।

किसी व्यक्ति विशेष को न संभाल पाने की अवस्था में नेता को चाहिए कि विश्व नेता को सूचि करे। विश्व नेता की आज्ञा के बिना वह किसी को समूह छोड़ देने या इसमें वापिस आने के लिए नहीं कह सकता।

वर्ष की ऋतुओं की तरह समूह के सदस्यों की सहमति एवं चिन्ताओं को नेता खामोशी में रहते हुए महसूस कर सकता है। सहज योग एक जीवन्त क्रिया है अतः एक अनुभवी माली की तरह इसे कार्यान्वित किया जाना चाहिए। यदि फूल की तरह कोई व्यक्ति कुम्हला रहा हो तो इसका मूल कारण खोज कर उस व्यक्ति की सहायता की जानी चाहिए। कभी-कभी पूरा उद्यान भी आक्रमण ग्रस्त हो सकता है अतः वास्तविक समस्या खोज कर सहज योग की विधि से इसका समाधान करना चाहिए।

एक निष्कपट एवं स्पष्ट समूह की रचना के लिए नेता को प्रयत्नशील होना चाहिए। बहुत कम नियम एवं बंधन रखते हुए इस जीवंत क्रिया में सहायता करना तथा इसे प्रकाशित करना उसका कार्य है। बहुत अधिक नियम स्वतंत्रता एवं उत्तरदायित्व को कम कर देते हैं। इतना ही नहीं, शक्ति प्रयोग सहजता को भी घटाता है। याद रखिये कि समूह के सभी लोग योगी हैं एवं साक्षात्कारी व्यक्ति हैं। छल योजना टालमटोल को जन्म देती है। हर कानून

एक भगौड़े की रचना करता है।

नेता की चेतना के प्रकाश में पूरा समूह एक ईमानदार, स्पष्ट, स्नेहमय, हितकारक रूप से कार्य करते हुए विकसित होगा। सभी सदस्यों का व्यवहार परस्पर, नेता के साथ, समाज के अन्य सदस्यों के साथ अत्यंत शांत और करुणामय होगा।

जल की तरह, जो चट्टानों को काटने में समर्थ होता है पर स्वयं नहीं कटता, नेता को भी मृदुभाषी परन्तु दृढ़ होना चाहिए। हम सब एक ही अखण्डता, एक ही विराट के अंग-प्रत्यंग हैं, इसका ज्ञान नेता को होना चाहिए। शरीर के किसी भाग मे लगी चोट पूरे शरीर को कष्ट पहुंचाती है, अतः सावधानीपूर्वक नेता को न तो किसी की तरफदारी करनी चाहिए और न ही किसी योगी की भावनाओं को चोट पंहुचानी चाहिए। सामूहिकता विरोधी सभी बातें गन्दी लहरियों की रचना करती हैं और नकारात्मक शक्तियां दृढ़ हो जाती हैं और इनमें विस्फोट होने पर सहज योग विरोधी बहुत बड़ी शक्ति का रूप ले सकती हैं।

भोजन और सुख सुविधा के विषय में नेता को तुनक मिज़ाज नहीं होना चाहिए। उसे संतोष की अभिव्यक्ति करनी चाहिए। साधारण वस्तुओं में उसे आनन्द देखना चाहिए। अच्छे भाषण देने की प्रतिस्पर्धा में नेता को नहीं फंसना चाहिए, और न ही दूसरों पर अनसोचे तीक्ष्ण टिप्पणियां करने के लिए किसी योगी को उत्साहित किया जाना चाहिए। निःसन्देह सूक्ष्म मज़ाक और मधुर मित्रतापूर्ण विनोदमय सम्बन्धों जैसे 'टांग खींचना' आदि का आनन्द लेना चाहिए। हितकारिकता सभी के लिए अच्छी है, किसी व्यक्ति विशेष के लिए नहीं, यह सिद्धान्त समझ लेने पर विस्तृत रूप से सभी कार्य अति सुगम हो जायेंगे।

सभी संस्कृतियों की अच्छाई एवं धर्मपरायणता को अपने में समोहे हुए सहज संस्कृति का अनुसरण नेता को करना चाहिए। सामाजिक संस्कृति,

राजनैतिक संस्कृति और आर्थिक संस्कृति जब भी आध्यात्मिकता से हट जाती है तो वे अपना संतुलन एवम् मूल सिद्धांत खो देती हैं। मध्य में न होने के कारण उन्हें विकास प्रवाह से बाहर फेंक दिया जायेगा। सहज संस्कृति मध्य में है, धार्मिक है और आपको आपकी आध्यात्मिकता में उठाती है। नेता को वर्तमान और भूतकाल के परम्परागत धर्मों, सभी अवतरणों, पैगम्बरों, ऋषियों तथा सभी साक्षात्कारी आत्माओं का ज्ञान एवं सम्मान होना चाहिए। किसी समय के पावनतम धर्मों, जो कि धर्म पथ से विचलित हो गये हैं, का ज्ञान नेता को होना चाहिए। इस प्रकार की पथ-भ्रष्टता का पता आत्म साक्षात्कारी पुरुष सुगमता से लगा सकते हैं। पथ भ्रष्ट लोग एक प्रकार के बंधनों में बंध जाते हैं जिससे अन्ध विश्वास की रचना होती है और आध्यात्मिकता की उन्नति में रुकावट खड़ी हो जाती है। धर्म जब किसी एक ही व्यक्ति की सराहना तक सीमित हो जाता है तो विशेषतया यह ऐसे लोगों की रचना कर सकता है जो दूसरे धर्मों से घृणा करने लगते हैं, उनकी आलोचना करते हैं तथा दूसरों में दोष ढूढ़ते हैं। अत: जिस भी धर्म को वो मानते हों यदि वे एक दूसरे की आलोचना कर रहे हैं तो वे एक जैसे हैं। व्यक्ति को समझना चाहिए कि उन्होंने यह विवेक खो दिया है कि सभी धर्मों का स्रोत एक ही है। उन्हें अधूरा ज्ञान प्राप्त है जिसे विस्तृत किया जाना चाहिए तथा सहज योग के माध्यम से सत्यापित किया जाना चाहिए।

हर धर्म ने कहा है कि आपको अपना आत्म साक्षात्कार, अपना पुर्नजन्म प्राप्त करना होगा, परन्तु ये लोग अपने पर 'आत्म साक्षात्कारी' या 'छांटे गये' या 'चुने हुए' का मार्का लगा देते हैं और अपनी अन्धता के साथ विनाश के अन्धकार की ओर बढ़ते चले जाते हैं। यही कारण है कि कभी-कभी हम आश्चर्य चकित रह जाते हैं कि धर्म का दावा करने वाले, कुछ लोग, किसी प्रकार एक पूर्णत: सड़े हुए समाज की सृष्टि कर रहे हैं। अर्थशास्त्र या

राजनीतिशास्त्र तक तो परमपिता, 'परमात्मा' में विश्वास रखने वाले ये लोग ठीक हैं। परन्तु कुछ समय बाद ये लोग तेजी से पथ भ्रष्ट हो सकते हैं क्योंकि आखिरकार यह भी तो दायीं ओर को झुकने की ही एक गतिविधि है।

अब यदि वे सर्वशक्तिमान परमात्मा को 'परमपिता' के रूप में मानते हैं परन्तु 'आदिशक्ति' को नहीं मानते तो वे अपनी मां के प्रति अपराध करते हैं, जिसका अर्थ है पूर्ण दुष्चरित्रता। इस प्रकार के लोग अनैतिकता के हर क्षेत्र में बैठने के लिए अपने को स्वच्छन्द पायेंगे और इस प्रकार भयंकर रोगों एवं कष्टों के शिकार होंगे। अत: व्यक्ति को सावधान रहना है। ऐसे लोगों की आलोचना करने से पूर्व नेता को चाहिए कि पूरे समूह को बताये कि इन लोगों के प्रति हितैषिता का दृष्टिकोण अपनाएं क्योंकि उनका विनाश अवश्यम्भावी है। महान संतों और महान अवतरणों की कहीं बातें बताकर इनमें से अधिक से अधिक लोगों की रक्षा करने का प्रयत्न करें।

वे कहां पर भटक गये हैं, यह दर्शाने के लिए नेता को चाहिए कि साक्षात्कारी लोगों द्वारा लिखी गई पुस्तकों को पढ़कर सुनायें। नेता को यह नहीं कहना चाहिए कि मैं ऐसा कहता हूं। वह खलील जिब्रान या विलियम ब्लेक या किसी अन्य ऐसे ही व्यक्ति की पुस्तक का उपयोग कर सकते हैं ताकि प्रमाणित कर सकें कि धर्मग्रंथों मे घुसकर उन पर प्रभुत्व जमाने के लिए कैसे कुछ लोगों ने पूर्णतया अनुचित बातें कहीं।

यद्यपि लोग पढ़े लिखे हैं, फिर भी धर्म के बंधन अति शक्तिशाली हैं और इन धर्मों की शक्ति सचरित्र, सद्गुण या धर्मपरायण न होकर विध्वंसता है क्योंकि स्वयं को सर्वोत्तम मानते हुए वे दूसरों का विनाश करने का प्रयत्न करते हैं। इस तरह प्रतिशोध की भावना से जब कार्य होते हैं तो लोगों का विश्वास धर्म तथा परमात्मा से उठ जाता है, परन्तु एक सहज योगी जानता है कि परमात्मा है। अन्य सहज योगियों की उपस्थिति में ऐसे लोगों को समझाने से पूर्व नेता

को चाहिए कि सभी सहज योगियों को निर्देश दे कि वे न तो किसी परिणाम की ओर छलांग लगायें और न ही कोई ऐसी बात कहें जो पहले से नर्क की ओर बढ़ते हुये इन अन्धे लोगों को अशांत करे।

अत्यंत मातृत्वपूर्ण दृष्टिकोण अपनाते हुए आप समझ जायेंगे कि ये लोग भटकी हुई भेड़ों के समान हैं और अत्यंत करुणा, दया और चित्त से ही इनकी रक्षा की जानी चाहिए। फिर भी यह कार्य बहुत कठिन लगे तो उनकी चिंता छोड़ दें। उन्हें छोड़ दें और हो सकता है कि किसी दिन वे बहुत अच्छे बन जायें क्योंकि यदि कुण्डलिनी ने उनके अन्दर कार्य करना शुरु कर दिया है तो वे शनैः शनैः सही रास्ते पर आ जायेंगे।

कभी कभी धर्मान्धता में खोये लोग अपने साक्षात्कार या पुनर्जन्म के जिज्ञासु नहीं होते। नेता को चाहिए कि ऐसे लोगों को आत्मसाक्षात्कार के लिए विवश न करे क्योंकि यह एक कठिन कार्य है। उनकी अपेक्षा सहज, गम्भीर तथा ईनामदार सत्य साधकों की देखभाल करने का प्रयत्न करे। जब हम समझ जायेंगे कि सभी अवतरणों का उद्गम एक ही स्रोत से है तथा अपनी अन्तर दिव्यता द्वारा ही प्रकाशित है तब हमे मान जायेंगे कि आंखे बन्द करके किसी मत में विश्वास करने से कहीं ऊपर एक उच्च जीवन है। किसी भी तरह उन्हें समझ जाना चाहिए कि सब धर्मों का मूल सिद्धान्त एक ही है। भिन्न-भिन्न समय पर वे आये और समयाचार के अनुसार उन्होंने कार्य किया। आत्म ज्ञान तर्क से अच्छा है। तर्क अहं से उत्पन्न होता है परन्तु पूर्ण ज्ञान आत्मा से आता है। अपने आध्यात्मिक मूल्यों का आनन्द लेते हुए नेता को आध्यात्मिक जीवन बिताना चाहिए। इस प्रकार मध्य नाड़ी तंत्र पर उसका ज्ञान अधिकाधिक बढ़ेगा।

नेता को अपनी निस्वार्थता का आनन्द लेना चाहिए। उसे तृतीय पुरुष में बात करनी चाहिए। उदाहरणतया उसे कहना चाहिए 'यह कार्य नहीं करता' या यह

कार्य करता है। उसे यह नहीं कहना चाहिए 'मैं यह कह रहा हूं, यह मेरा है, ये वस्तुएं मेरी हैं।' 'मेरा' शद्व अपनी शद्वावली से निकाल देना चाहिए।

नेता को चाहिए कि स्वयं को पूर्णतया विकसित करे, परन्तु यदि आवश्यक समझे तो वह विश्व नेता से सहायता ले सकता है। उसे वह पूर्ण स्वतंत्रता है जो स्वयं के विषय में निश्चय करने का पूर्ण उत्तरदायित्व उसे देती है। परन्तु यदि वह अपने को किसी ऐसी अवस्था में पाता है जहां उसे किसी अन्य नेता की या विश्व नेता की सहायता की आवश्यकता हो तो नि:संकोच उसे यह सहायता ले लेनी चाहिए, क्योंकि वह सभी आपके अपने हैं और एक ही विराट के अंग-प्रत्यंग हैं। नेता को धन लोलुप और भौतिकवादी व्यक्ति नहीं होना चाहिए। उसे सख्त, उदण्ड, लड़ाका या भौतिक पदार्थों की मांग करने वाला नहीं होना चाहिए। उसे धन नहीं मांगना चाहिए परन्तु इसके विपरीत अपनी वस्तुएं और धन उसे लोगों को भेंट या सहायता के रूप में देनी चाहिए। आधुनिक भौतिकतावादी समाज उसका आदर्श कभी नहीं होना चाहिए। नेता को अति साफ सुथरा एवं कलात्मक जीवन व्यतीत करना चाहिए। अपनी वेश-भूषा तथा गृहस्थी में उसे परम्पराओं का सम्मान करना चाहिए।

विश्व भर में सहज योग के विकास और घटनाओं का ज्ञान नेता को होना चाहिए।

समाचार पत्रों की कतरनें उन्हें रखनी चाहिए। समाचार पत्र यदि सहज योगी की आलोचना कर रहे हैं तो इसका ध्यान किया जाना चाहिये। एक तरह से यह अच्छा है कि हम अपनी त्रुटियों को देख सकते हैं। परन्तु यदि समाचार पत्र ईमानदार न हों तो उनकी चिन्ता हमें नहीं करनी चाहिए। औषधि, कृषि, विज्ञान, संगीत, कला, दस्तकारी, साहित्य, नाटक, काव्य, व्यापार, शिक्षा और विद्यालय, फोटोग्राफी और भवन-निर्माण के क्षेत्रों में सहज योग के सफल प्रयोगों को सावधानी पूर्वक लिख लिया जाना चाहिये। सहज योग के

चमत्कारों का भी रिकार्ड रखा जाना चाहिये और इनकी सूचना विश्व नेताओं को दी जानी चाहिये।

चमत्कारिक फोटोग्राफी की सूचना दी जानी चाहिये तथा ये दिखाने भी चाहियें। परन्तु सत्य की जिज्ञासा विहीन लोगों को ये चित्र नहीं दिखाये जाने चाहियें।

कुछ सहज योगी नेता थे, फिर भी उन्हें सहज योग छोड़ना पड़ा। उनमें से कुछ तानाशाह बनने लगे थे और अपनी इच्छा से धन इकट्ठा करना शुरु कर दिया था। विषयासक्ति कुछ नेताओं की दुर्बलता थी जिसके कारण उन्हें सहज योग छोड़ना पड़ा। कुछ अपनी उन पत्नियों के शिकार हो गए जो न तो सहज योग में थीं और न ही सहज योगी गुणों के समीप थीं।

अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के लिए ऐसी स्त्रियों ने अपने पतियों पर तथा समूह पर प्रभुत्व जमाया है। इस प्रकार की स्त्रियां मिसिज़ शियांग हाय शेक या मार्को की पत्नी सम होती हैं। यही वे स्त्रियां हैं जो मंच पर अपना प्रभुत्व जमाकर अपने पतियों के हाथ से सत्ता छीनने का प्रयत्न करती हैं और इस तरह अपना प्रभाव जमाना चाहती हैं, हालांकि उस मंच पर होने की इनमें न तो सामर्थ्य है और न ही योग्यता।

नेता से विवाहित सहजयोगिनी का कर्तव्य है कि सर्वप्रथम वह समझे कि पूरे समूह की वह मां है और अति क्षमाशील स्वभाव से समूह की देखभाल उसने करनी है। मान लीजिये समूह के किसी सदस्य का सहज योग के प्रति आचरण नेता को पसन्द नहीं। पत्नी का कर्तव्य है कि वह व्यक्ति विशेष से बात करे और कोमल और मातृभाव से उसे बताये कि वह अपने बर्ताव को सुधारने का प्रयत्न करे और अपने प्रयत्नों से कोमलतापूर्वक ध्यानधारणा करता हुआ अपने देवत्व तक पहुंच कर किसी समझौते तक पहुंचे।

उसी ने ही (नेता की पत्नी) सहज योगियों की सुख-सुविधा, भोजन, वस्त्र और अन्य सभी बातों की देखभाल करनी है। परन्तु ऐसा करने के बजाय यदि वह सहज योगियों को नौकरों की तरह उपयोग करने लगे या अपनी आवश्यकताओं के लिए उनका उपयोग करने लगे, सहज योगियों के धन को किसी विशेष मकसद के लिए उपयोग करने लगे तो ऐसी स्त्री नेता की पत्नी बनने के लिए पूर्णतया अयोग्य है। ऐसे नेता को चाहिए कि तुरंत पता लगाये कि उसकी पत्नी क्या चाहती है, और तब उसे स्पष्ट शब्दों में बता दे कि इस प्रकार की बातें उसे पसन्द नहीं और यदि वह इसी तरह करती रही तो वह नेता का पद त्याग देगा। कुछ समय पश्चात चेतावनियों के बावजूद भी यदि उसकी पत्नी उसका कहना नहीं मानती तो अच्छा होगा कि वह विश्व नेता को सूचित करे और नेता के पद से अपना त्याग पत्र भेज दे।

इस प्रकार की दोन तीन स्त्रियों से हमें वास्तव में बहुत बड़ी समस्या हुई। ये स्त्रियां अत्यंत चरित्रहीन, स्वार्थी और ईश्वर विरोधी थीं। प्रारम्भ में जब वे अपनी लोकप्रियता को बढ़ाना चाहती हैं तो ऐसी स्त्रियां लोकप्रिय हो सकती हैं और फिर समूह पर या किसी एक व्यक्ति पर ये राक्षस की तरह से आती हैं। यह सम्भव है क्योंकि ये स्त्रियां जिज्ञासु नहीं हैं। जिस प्रकार से वे व्यवहार करती रही, कार्य करती रहीं और सहज योग से खिलवाड़ करती रहीं, उससे मुझे लगता है कि किसी शैतान ने उन्हें वहां तैनात कर दिया था।

नेता की पत्नी की शक्ति का मुख्य स्रोत समूह के नेता के हित में उसका गहन प्रेम और बलिदान की इच्छा है। व्यक्तिगत रूप से नेता चाहे समूह को समय न दे सके, उसकी पत्नी ऐसा कर सकती है। उसे किसी भी सहज योगी के विरुद्ध शिकायत नहीं करनी चाहिए, उनके पक्ष में बोलना चाहिए, परन्तु किसी भय की अवस्था में वह अपने पति को चेतावनी दे सकती है। परन्तु हर हाल में यह उसकी जिम्मेदारी है कि वह ठीक से जांच ले कि जिस खतरे के

बारे में वह सोच रही है वह केवल उसी के लिए न होकर पूरे समूह के लिए है। इस प्रकार ऐसी स्थितियों को अच्छी तरह सम्भाला जा सकता है।

सहज योगी नेताओं के बच्चे भी इस मामले में कोई विशिष्ट नहीं हैं। उन्हें स्वयं को सहज योगियों पर लादने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। किसी विशेष पक्षपात या 'परियों के शहजादे' की तरह व्यवहार की आशा उन्हें नहीं करनी चाहिए। अत्यन्त शांतिपूर्वक सहज योग का कार्य करते हुए उन बच्चों को सर्व सामान्य लोगों की तरह रहना चाहिए। लोगों की नज़र में वे न चढ़ें। लोगों की दृष्टि से बचकर सहज योग के लिए उन्हें इस प्रकार कार्य करना चाहिए जिसका प्रभाव महसूस किया जा सके, पर इन सुन्दर बच्चों को, जो कि साक्षात्कारी आत्मायें हैं, कोई देखे नहीं।

सहज योग की संपत्ति के विषय में नेता झगड़ा न करें। उन्हें समझना चाहिए कि यह संपत्ति ईश्वर की संपत्ति है, अत: सामूहिकता की किसी भी वस्तु पर अपना हक न जतलायें। नि:सन्देह सामूहिकता की वस्तुओं की पूरी सूची का उन्हें ज्ञान होना चाहिए और सभी वस्तुएं भली-भांति रखी जानी चाहिएं।

सारे हिसाब-किताब पूर्णतया साफ और स्पष्ट होने चाहिए। विश्व नेता की आज्ञा के बिना कोई धन एकत्र नहीं किया जाना चाहिए। समाज के हर सदस्य को सारे हिसाब-किताब दिखाए जाने चाहिए। सारे लेखा-जोखा इस प्रकार होना चाहिए कि सभी लोग लेखे-जोखे में आपकी दक्षता तथा ईमानदारी को प्रत्यक्ष देख सकें।

लोगों को एक समूह को जिसे 'वित्त-कमेटी'कहा जा सकता है, धन-भार दे दिया जाना सर्वोत्तम होगा। यही कमेटी धन की देखभाल करेगी तथा इसे व्यय करने के विषय में निर्णय लेगी। नि:सन्देह धन का उत्तरदायित्व नेता पर होगा।

धन मानव की एक दुर्बलता है। जब मनुष्य धन देखता है तो इस दुर्बलता का लाभ उठाने लग सकता है। अतः नेता को चाहिए कि इस प्रकार की दुर्बलता वाले लोगों का ध्यान रखे और उन्हें कोई ऐसा कार्य दे कि धन उनके हाथ में न हो। विकसित होकर कुछ समय पश्चात वे अत्यंत ईमानदार बन जायेंगे।

स्त्रियां व पुरुष लोगों की दूसरी कमजोरी हैं। इस पर निम्न अभ्यास से काबू पाया जा सकता है:

मूलाधार शुद्धिकरण : मूलाधार की शुद्धि इस प्रकार की दुर्बलता वाले व्यक्ति में सुधार ला सकती है। परन्तु यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार की प्रवृत्ति का है तो उसे सहज योग छोड़ देने के लिए कह दीजिए क्योंकि एक सड़ा हुआ सेब पूरी टोकरी को गन्दा कर सकता है। यदि ऐसा न भी करे तो भी वह आश्रम में रहने वाले सभी पुरुषों व स्त्रियों के लिए समस्या खड़ी कर सकता है। अपरिपक्व लोगों को सम्भालने की सर्वोत्तम विधी है कि उन्हें ब्रह्मचर्य जीवन व्यतीत करने को कहा जाये।

सहज योग में ब्रह्मचर्य का अर्थ है पूर्ण जीवन एक पत्नी के साथ पूरे विश्वास से बिताना। इसका अभिप्राय यह भी है कि बिना किसी अन्य स्त्री की ओर देखे एक पत्नी के साथ जीवन्त पर्यन्त रहना। भविष्य में सहज योग का यह लक्ष्य है।

स्त्रियों में भटकता हुआ इस प्रकार का चित्त अचानक आप में वापिस लौटता है और आप अपनी पत्नी में खूबियां ढूंढने लगते हैं तथा एक अत्यंत अच्छा जीवन व्यतित करना चाहते हैं। युंग के साथ भी यही हुआ और वह अचानक अपनी पत्नी का मित्र बन गया, पूरी तरह उससे प्रेम करने लगा और यह उसके आत्म साक्षात्कारी होने के उपरान्त ही हो सका होगा।

सहजयोग और बच्चे

बहुत से बच्चे हैं जो जन्म से साक्षात्कारी हैं और योगियों के यहां जन्में हैं। उन्होंने स्वयं अपने माता-पिता चुने हैं ताकि वे माता-पिता उन बच्चों की जीवन प्रणाली को समझ सकें।

ये बच्चे नन्हे, कोमल, अंकुरित बीजों या कोंपलों के समान हैं। हमारे समूह में भी ऐसे बच्चे हैं जिन्हें जन्म के बाद आत्म साक्षात्कार मिला। योगी माता-पिताओं के कुछ ऐसे बच्चे भी हैं जो साक्षात्कारी नहीं हैं, परन्तु जन्मजात नकारात्मक हैं या बाद मे दादा-दादी, चाचा-चाचियों आदि सम्बन्धियों के कारण नकारात्मक हो जाते हैं। इस प्रकार बच्चों को यदि सम्भव हो तो माता-पिता समेत तब तक समूह से बाहर रखा जाना चाहिए जब तक वे सहज योगी नहीं बन जाते। बच्चों को कभी माता-पिता से दूर रहने के लिए विवश नहीं किया जाना चाहिए।

साक्षात्कारी बच्चों से बहुत ही स्नेहमय व्यवहार होना चाहिए। बच्चे प्रेम को सबसे अधिक समझते हैं। बच्चों को क्योंकि परमात्मा के साम्राज्य का नागरिक बनना होता है इसलिए बच्चे को पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता होती है। सर्वशक्तिमान परमात्मा के नियमाचरणों का ज्ञान बच्चों को होना चाहिए। दिव्य शक्ति और दिव्यता का पूर्ण ज्ञान उन्हें होना आवश्यक है। बच्चों को बताया जाना चाहिए कि वह योगी हैं और उनका सम्मान भी होना चाहिए। सम्मान द्वारा वे अपने अस्तित्व की अवस्था और अपने सम्माननीय व्यक्तित्व के प्रति जागरूक हो जायेंगे।

माता-पिता को जान लेना चाहिए कि ये बच्चे दंड के हकदार नहीं हैं क्योंकि वे अति विवेकशील और स्नेहमय बच्चे हैं। यदि आपको इन बच्चों

माता -पिता को जान लेना चाहिए कि ये बच्चे दंड के हकदार नहीं हैं क्योंकि

वे अति विवेकशील और स्नेहमय बच्चे हैं। यदि आपको बच्चों को दंड देना पड़ता है तो आप जान लें कि आपने अभी तक वास्तविकता में उनके प्रति अपने प्रेम को प्रमाणित नहीं किया है। क्योंकि आपका प्रेम ही उनके लिए सबसे महत्वपूर्ण है। यदि आप उन्हें बतायें कि यदि वे अपना सम्मान नहीं करते हैं तो परमात्मा उनके मात-पिता से नाराज़ हो जायेंगे, या वे अपनी पवित्रता खो देंगे, तब तुरन्त ही वे अपने आचरण की विधि बदल देंगे। अपने माता-पिता या अपने नेता के लिए वे किसी प्रकार का दंड नहीं सहन कर सकते है। अगर उनके माता-पिता एक दिन या एक समय खाना न खायें तो यह बच्चे को सीधा करने के लिए काफी है।

इन बच्चों के साथ पूर्ण सौहार्द होना चाहिए। माता-पिता या नेता को चाहिए कि उन बच्चों की तरह बनने का प्रयत्न करें और इस प्रकार से उनसे बात-चीत करें जैसे वे उन्हीं के स्तर के हों, और उन बच्चों को इस बात का ज्ञान करायें कि उन्हें उनकी (माता-पिता की) देख-भाल की आवश्यकता है। अपने बच्चों को संगति करने और उनका सामना करने से बचने के लिए लोग अधिकतर बच्चों को ढेर सारे खिलौने दे देते हैं। क्यों? एक सहजयोगी बच्चा इतना दिलचस्प होता है कि आपको उसे बहुत थोड़े खिलौने देने चाहियें और उसके साथ स्वयं भी उन खिलौनों का आनन्द लेना चाहिए और उनसे रोचक बातें करनी चाहिएं। बच्चों को कभी भी अकेले अहाते में या बाहर मत छोड़िये। निरन्तर गुप्त रूप से उन पर दृष्टि रखी जानी चाहिये। उनकी सभी सुन्दरताओं और सूक्ष्मताओं की जानकारी आपको होनी आवश्यक है। सहज योगी बच्चे पूरे विश्व-समूह की बहुमूल्य सम्पत्ति हैं। बच्चे यदि कालीन या किसी अन्य किमती वस्तु को गन्दा कर दें तो माता-पिता को परेशान नहीं होना चाहिए। उन्हें आध्यात्मिक तथा सौन्दर्य बोधी मूल्यों की चिन्ता करनी चाहिए। उनके सभी रचनात्मक कार्यों का सम्मान किया जाना चाहिए और

उन्हें उत्साहित किया जाना चाहिए तथा वे जो सृजन करने वाले हैं उसे समझा जाना चाहिए।

ये बच्चे इतने बुद्धिमान हैं कि वे जानते हैं कि माता-पिता के साथ कहां तक स्वतंत्रता लेनी है। वे गलत या बुरी कहलाने वाली अधिकतर बातें भी माता-पिता या अध्यापक का ध्यान आकर्षित करने के लिए करते हैं। परन्तु जन्म जात साक्षात्कारी बच्चे कभी-कभी ही ऐसा करते हैं।

सहजी बच्चों को अपनी स्वतंत्रता का उपयोग करने की आज्ञा जहां तक सम्भव हो सके, दी जानी चाहिए, परन्तु बड़ों का सम्मान करना तथा सहज सदाचारी जीवन की मर्यादाओं का सम्मान करना भी बच्चों को अवश्य सिखाना चाहिए। यह तभी सम्भव हो सकता है जब कि समूह के अन्य लोग भी माननीय बुजुर्गों का आदर करें। वे अच्छी चीज़ों को तुरन्त पकड़ लेते हैं क्योंकि सम्मान योग्य को पहचानने में सहज योगी बच्चे बहुत चुस्त होते हैं। अतः स्वाभाविक रूप से बुजुर्गों के सद्‌गुणों का अनुसरण वे करते हैं। बिगड़े हुए बच्चों से सीख कर यदि वे अनूचित शब्द प्रयोग कर रहे हों तो आपको चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं। बस जो वे कर रहे है उस पर चित्त न दें, और आप हैरान हो जायेंगे कि आप के अनदेखा करने पर वे बहुत अच्छी तरह रास्ते पर आ जायेंगे। बच्चों के सद्‌गुणों की सराहना सबके सम्मुख की जानी चाहिए और त्रुटियों के बारे में स्नेहपूर्वक उनसे अकेले में बात की जानी चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि यदि वे इसी प्रकार बर्ताव करेंगे तो सब लोग उन पर हंसेंगे और बुरा कहकर उनसे घृणा करेंगे। बांट कर लेना, दूसरों की देखभाल, प्रेमपूर्वक छोटे बच्चों की देखभाल और विवेकपूर्ण निश्चय लेने में बच्चों में मुकाबले की भावना उत्पन्न करनी चाहिए। माता पिता और अध्यापकों को बच्चों से सहज योगी संस्कृति के विषय में अवश्य बात करनी चाहिए।

बिना अपमानित किये, बिना कष्ट पंहुचाये या बहुत अनुशासन बद्ध किए बच्चों को सादा तथा कठोर जीवन यापन करने की आदत सिखाई जानी चाहिये। माता-पिता तथा अध्यापकों द्वारा बिताये जा रहे सादे जीवन का प्रदर्शन सर्वोत्तम है। बचपन में ही यदि उन्हें बहुत अधिक सुख-सुविधा की आदत हो जायेगी और जीवन में यदि उन्हें उतना सुख न मिला तो वे कभी भी प्रसन्नता पूर्वक न रह सकेंगे। पर यदि बचपन में उन्हें सादा जीवन बिताने की आदत पड़ जायेगी तो जीवन की हर परिस्थिती के साथ वे प्रसन्नतापूर्वक समझौता कर पायेंगे।

बच्चों को प्रकृति के सम्पर्क में रखा जाना चाहिये। उन्हें पता होना चाहिये कि प्रकृति किस प्रकार शांति एवं स्नेह पूर्व कार्य करती है। सब प्रकार के पौधे, फूलों, पेड़ों, सब्जियों और फसलों का ज्ञान उन्हें होना चाहिये। घर से बाहर उन्हें खेलना चाहिए तथा पृथ्वी मां की प्रतिरक्षा उनमें विकसित होनी चाहिए।

भिन्न मिट्टियों का ज्ञान उन्हें होना चाहिए और यह भी समझना चाहिये कि कितनी विविधता के साथ परमात्मा ने एक विश्व की रचना की है। उन्हें पता होना चाहिए कि ऋतुएं कैसे बनती है और प्रकृति कैसे एक दिव्य अनुशासन बद्ध है। पशु कैसे परमात्मा के वश (पाश) में है। पशुओं, पक्षियों तथा मछलियों का ज्ञान भी बच्चों के लिए आवश्यक है। विकास प्रक्रिया, कुण्डलिनी एवं सहज योग का ज्ञान उनके लिए सबसे अधिक आवश्यक है। सहज योग की विधियों का ज्ञान उन्हें होना चाहिए। उन्हें समझाया जाना चाहिए कि पुनरुत्थान के इन दिनों में वे कैसे जन्मे हैं। सभी चमत्कारिक फोटोग्राफ उन्हें दिखाकर उनके विचार उनसे पूछने चाहिए। उनके चमत्कारिक अनुभवों भी लिखा जाना चाहिए।

कक्षा के पाठ्यक्रम के अनुसार चलना आवश्यक है, परन्तु खाली समय का एक भाग हस्तकला में (गांधी जी की मौलिक शिक्षा के अनुसार) उनके

व्यवहारिक ज्ञान को बढ़ाने पर लगाया जाना चाहिये। सहज बच्चे के व्यक्तित्व को संगीत, नृत्य, कला, साहित्य और वक्तृता (भाषण देना) के क्षेत्रों में भी विकसित किया जाना चाहिए। इस प्रकार बच्चे की अवलोकन शक्ति सुधरेगी। किसी भी हालत में बच्चे को पुस्तकों के भार से नहीं दबाना चाहिये।

बच्चे के स्वास्थ्य को सर्वप्रथम महत्व दिया जाना चाहिये। सहज डाक्टर द्वारा उनके स्वास्थ की मासिक जांच की जानी चाहिये। यदि बच्चे में कोई कमी आ जाये तो उसका पूरा ध्यान और देख-रेख अवश्य की जानी चाहिये। हमें सौपें गये ये बहुमूल्य बच्चे हैं।

भोजन सादा, पौष्टिक, स्वाद तथा दिल को भाने वाला होना चाहिए। जिन्हें किसी विशेष भोजन की आवश्यकता है उनके सिवाय सबको एक ही प्रकार का भोजन लेना चाहिए। आप क्या खाना पसन्द करेंगे या किस प्रकार खाना पसन्द करेंगे, ये बातें पूछकर उनके चित्त को व्यर्थ नहीं करना चाहिए। अपने आप यदि वे कुछ मांगे तो इसका ध्यान रखा जाना चाहिये। वे विशिष्ट है परन्तु अनावश्यक लाड-प्यार से उनके अहं को बढ़ावा नहीं दिया जाना चाहिये। ये प्रमाणित करने के लिए कि वे विशेष प्रकार के सामान्य बच्चे हैं उन्हें सम्माननीय तथा सभ्य होने का ज्ञान सिखाना चाहिए।

बच्चो के चारित्रिक आचरण का सावधानीपूर्वक ध्यान रखना आवश्यक है। बारह से चौदह वर्ष की आयु तक उनसे यौन सम्बन्धी बात करने की कोई आवश्यकता नहीं। कुछ मामलों में यदि आवश्यक हो तो बच्चों के मान का ध्यान रखते हुए व्यक्तिगत (गुप्त) रूप से बात की जानी चाहिए। कक्षा या खुले में यौन शिक्षा नहीं दी जानी चाहिये। जब बच्चे युवा होने लगे तो माता-पिता या अध्यापक व्यक्तिगत रूप से उन्हें ये शिक्षा दें। विस्तृत वर्णन या खुली बातों से उनकी अबोधिता भंग नहीं की जानी चाहिये।

व्यक्तिगत स्वास्थ - विज्ञान सम्बन्धी आदतें, विशेषकर पश्चिमात्य बच्चों की, बदली जानी चाहिये। उन्हें अपने मुंह-हाथ वाश बेसिन के पानी से न धोकर चलते हुए साफ पानी से धोने चाहिये। नीम या बबूल आदि पेड़ों के दातुन से, खाना खाने के बाद, उन्हें अपने दांत साफ करने चाहिये। जीभ का साफ रखना आवश्यक है। आंखे धोकर साफ होनी चाहिये। खेल समाप्त करने पर, शौच के बाद, खाना-खाने से पहले और बाद में नाखून और हाथ साफ किये जाने आवश्यक है। शौच के बाद उन्हें कागज का प्रयोग नहीं करना चाहिये। ढेर से पानी का प्रयोग करना चाहिये। हर रोज उनकी सिर से लेकर पैर तक तेल-मालिश होनी चाहिये और भारत में तो बच्चों को प्रतिदिन स्नान करवाया जाना चाहिये। उन्हें रोज साफ धुले हुए कपड़े पहनाने चाहिये। लड़कों के बाल ठीक प्रकार कटे हुए हों, उनमें थोड़ा तेल डालकर कंघा किया जाना चाहिये तथा लड़कियों के बालों को साफ करके उनमें थोड़ा तेल डालकर वेणी गूंथी जानी चाहिये। बच्चों के जूते व जुराबें अत्यन्त आरामदेय और साफ होने चाहिये और पैर अति साफ तथा सुरक्षित रखे जाने आवश्यक हैं।

बच्चों की अभिरुचि की रिपोर्ट रखी जानी चाहिये। माता-पिता को उनके विकास तथा समस्याओं का पूरा ज्ञान होना चाहिये। माता-पिता के लिए शिकायत पुस्तिका भी होनी आवश्यक है। अध्यापक पूर्ण प्रशिक्षित सहज योगी होनी चाहिये। उन्हें सुस्पष्ट होना चाहिये। किसी ऐसे व्यक्ति को धन भार लेना चाहिये जो इसे खर्च न कर सके। वित्तिय रिपोर्ट का वार्षिक लेखा-परीक्षण होना चाहिये।

मानवीय साहसिक कार्य के क्षेत्र में इन बच्चों को महान व्यक्ति बनना है। अत: उन सबको तैयार किया जाना चाहिये। प्रेम तथा सम्मान मुख्य चीज़ें है। इन्हें ही विद्यालय का आधार बनाया जाना चाहिये। इन बच्चों का संगठन

बनाने की कोई आवश्यकता नहीं क्योंकि ये पहले से ही जागृत हैं। स्वत: ही अभिव्यक्ति घटित हो जायेगी। परन्तु स्नेहमय मार्गदर्शन आवश्यक है।

बच्चों में सामूहिक आचरण को बहुत उत्साहित किया जाना चाहिये।

उनकी यात्राओं, चित्रों तथा कलात्मक कार्यों की प्रदर्शनी होनी चाहिये। तीन माह का अवकाश होना चाहिये।

सर्वाधिकार सुरक्षित

बिना पूर्व आज्ञा के इस पुस्तक के किसी भी भाग की प्रतिलिपि या किसी भी रूप में प्रसारण वर्जित है। कोई भी व्यक्ति अनधिकृत रूप से यदि इसका प्रकाशन करता है तो उस पर हानिपूर्ति का दावा किया जाएगा।

ज्योतिर्मय होने के पश्चात सूक्ष्म ज्ञान को समझ पाना सुगम है, परन्तु इसके बिना इन विचारों को आपको मस्तिष्क में भरना कठिन है क्योंकि बिना साक्षात्कार के यह सब बनावटी प्रतीत होता है। साक्षात्कार मिलते ही ये विचार आपके अनुभव बन जाते है। समझने के लिये इन्हें आपके अन्दर धकेलना नहीं पड़ता। सहजयोग को समझने की एक मात्र विधि यह है कि नम्र, जिज्ञासू बनकर व्यक्ति साक्षात्कार को प्राप्त करे। चाहे आप सम्राट हों, अति सफल व्यक्ति हो, चोटी के व्यापारी हों या प्रसिद्ध सम्वाददाता, यह सब बातें मूल्यहीन है क्योंकि आपको समझना है कि आपकी मानवीय चेतना को अभी एक और अवस्था पा लेना शेष है।